EL DARSE CUENTA

sentir, imaginar y vivenciar

JOHN O. STEVENS

ejercicios y experimentos en gestalt

LECTURA Y CULTURA SIN LÍMITES
BIBLIOTECA
www.lecturaeneguatemala.com

Título en Inglés:

Awareness:

Exploring, experimenting, experiencing

EDITORIAL CUATRO VIENTOS
Casilla 131
Santiago 29, CHILE

Este libro es traducción de:
Awareness: exploring, experimenting, experiencing
© Real People Press, 1971.

© Cuatro Vientos, Editorial, 1976.
Inscripción N° 44.930
Derechos reservados para
todos los países de habla hispana.

24ª Reimpresión 2003

Diseño de Cubierta:
Allan Browne E.
Alejandro Rodríguez

Fotografía: Juan Hernández T.

Impreso en Chile / Printed in Chile

ISBN 84-89333-5

BY NC SA

www.cuatrovientos.net

EL DARSE CUENTA

SENTIR, IMAGINAR, VIVENCIAR

JOHN O. STEVENS

EJERCICIOS Y EXPERIMENTOS EN TERAPIA GUESTÁLTICA

TRADUCCIÓN DE MARTIN BRUGGENDIECK

CUATRO VIENTOS EDITORIAL

Querido Fritz:

Lo que más recuerdo de ti es tu cariño, tu ternura y tu delicadeza, que aparecían cada vez que alguien se mostraba abierto y honesto, fuera honestamente santo u honestamente malvado. También recuerdo lo brutal que eras ante la falsedad, negándote a tolerar engaños de cualquier tipo. Sé que no te gustaba ser brutal, que preferías vivir y fluir con las personas en un darse cuenta total. Tu brutalidad era en realidad tu mayor bondad, devolviendo con ella a muchos de nosotros a la vida al desenmascarar nuestros juegos y manejos.

Les llegaste a muchas personas con tu vida; quisiera que pudieras ver a cuantos estás alcanzando mediante tu legado de libros, grabaciones y películas. A medida que escribo esto, me doy cuenta que tengo lágrimas en los ojos y hasta puedo escuchar diciéndome: "Eso sí que es un lindo derretimiento". Gracias, Fritz, por guiarme y por frustrarme hasta el borde del descubrimiento y por mostrarme las herramientas para proseguir mi viaje.

STEVE

N. del E.: Dedicatoria a Fritz Perls.

PRÓLOGO

Tal vez lo más importante y revolucionario que ha surgido en los últimos años en sicoterapia y en desarrollo personal ha sido el énfasis que se está dando al proceso del darse cuenta, del tomar conciencia, del estar alerta. Estuve tentado de escribir el "descubrimiento del proceso del darse cuenta", pero esto no sería verídico. Desde que surgió la vida en la tierra ésta es una capacidad propia de todo lo animado, desde la ameba más modesta y humilde hasta el más evolucionado de los hombres. Es que últimamente, en lugar de continuar embutiéndonos ideas, interpretaciones y patrones de conducta, la sicoterapia y en particular la terapia guestáltica han comenzado a proclamar la capacidad de darse cuenta o "awareness", en inglés, como el agente curativo más importante. De hecho, es una propiedad que todos tenemos, y que, unos más y unos menos, hemos ido perdiendo en el transcurso de nuestro crecimiento. El darse cuenta de un recién nacido se limita a algunas necesidades de orden fisiológico y de afectos generales, como agrado y desagrado. A medida que se va creciendo y el mundo va creciendo para el individuo, también aumenta su capacidad de darse cuenta. Tengo tal o cual apetito. Siento tal o cual emoción. Hasta aquí el fenómeno se presenta como algo sencillo. Luego vienen las relaciones interpersonales, el grupo, la sociedad, los parientes. Ellos me imprimen sus deseos y expectativas y yo les imprimo los míos. Finalmente, la vida social –es decir, la vida en una sociedad– termina por moldearme, por conformarme de acuerdo a su modelo, me compenetro de sus ideales, de sus reglas, de sus exigencias, y acabo identificándome enteramente con ella y muy posiblemente divorciado de mí mismo (excepto tal vez por esos molestos dolores de cabeza, esos resfríos frecuentes, esas depresiones o esos problemas a la columna, etc., que me permiten faltar a mis deberes habituales), además de manejado por las necesidades ficticias que me

crea la publicidad y por lo tanto amargado con mi existencia, ya que no puedo tener ni hacer todo lo que quiero, o no me puedo librar de las cosas que quiero, o no me puedo relacionar con las demás personas del modo que quiero, o no puedo sentir las cosas que quiero, o quisiera, sencillamente, ser otra persona de la que soy. En este punto la cosa ya no es tan sencilla. De todo lo mucho que me doy cuenta, no sé qué es mío ni qué proviene del mundo. No sé qué es real, ni sé qué es fantasía. No sé si vale o no la pena, no sé si voy a poder salir adelante o no.

Este libro es para esto. Para desenredar la madeja. Para comenzar a colocar las cosas en su sitio dentro de mí y en los demás. Esto es recuerdo, esto de aquí y ahora. Esto es proyección, esto es mío. Esto es emoción, esto es intelectualización. Ésta es mi mano, ésta es la tuya.

También sirve para explorar la infinidad de modos de expresarme con el cuerpo que tengo. Sirve para explorar la increíble capacidad creativa que está en cada uno de nosotros al asumir que somos un rosal, somos un pez en el agua, y también somos un demonio. Con esto nos acercamos cada vez más a la sabiduría oriental donde el Samurai depende enteramente de su alerta, de su darse cuenta centrado en el presente y en sí mismo, y donde el artista Zen representa solamente aquello en lo cual se ha transformado compenetrándose hasta la identificación con el objeto.

A mi modo de entender, el hombre como especie tiene tres capacidades peculiares que lo distinguen. Su fantasía o imaginación, su capacidad de moldearse a distintas situaciones o plasticidad, y su capacidad de comunicarse. Es un hecho que las civilizaciones se han construido en base a la capacidad inventiva, generalizadora, proyectista de los hombres –siempre pensando en el mañana–, empujados tal vez por su angustia ante el hoy. Queriendo hacer un mundo mejor para sus hijos, como si con esto hicieran a sus hijos más felices. ¿De dónde proviene este temor ante el tiempo, este no poder dejarse estar, este tener que empujarse hasta límites que hace unas décadas parecían absolutamente inalcanzables? ¿Es que nos proyectamos en nuestros hijos y no podemos dejar de vernos a nosotros mismos en ellos? ¿Es que no aceptamos que ellos sean otras personas que nosotros? ¿Es que renunciamos a ser nosotros mismos y ya sólo esperamos que ellos sean lo que nosotros no fuimos? ¿Es que nos angustia el pensar-imaginar-fantasear que ahora es ahora y que este momento se fue y no volverá jamás? ¿Es que nos angustia la idea de la nada? Pienso que si bien la fantasía sirve para la vida diaria, también es nuestra trampa, y

muchas veces mortal. Afortunadamente, el hombre se está volviendo una vez más a sí mismo. Ya no se trata tanto de poseer y manipular objetos, sino que está empeñado en descubrir dentro de sí posibilidades nuevas, modos de estar nuevos y que hasta ahora eran inalcanzables para el común de los mortales de Occidente. Mientras las demás ciencias nos han dado las armas para controlar y aniquilar el balance de la naturaleza, las ciencias o artes del espíritu con su renacimiento nos están recordando que el mundo tal cual es, es hermoso y suficiente, que tal vez lo más hermoso son los espacios interiores de cada persona, sus fantasías tomadas por lo que son, y su capacidad de comunicarse y vibrar juntos.

A diferencia de otras especies, donde la especialización es siempre la regla: viven un tipo de vida, hacen un tipo de cosa, tienen un modo determinado de moverse; en nosotros pareciera que la regla es precisamente que podemos hacer muchísimas cosas diferentes, vivir de modos diferentes, creer en cosas diferentes, comer cosas diferentes; ser vegetarianos, macrobióticos, carnívoros, alcohólicos, etc. Tal vez por esto es que se dice que el hombre moderno vive actualizando sólo un 15 a 20% de su potencial. Nuestra marca de fábrica podría ser la variabilidad o plasticidad. Es por esto tal vez que estas dos últimas décadas van a ser conocidas como las décadas del potencial humano. Ha habido una explosión de técnicas e ideas que basadas en su plasticidad (en lugar de su rigidez) favorecen el desarrollo humano, mejorando el estado físico y síquico de las personas. El hombre una vez más se vuelve a sí mismo.

Si solamente pudiéramos comunicarnos verdaderamente. Si solamente yo me detuviera a escuchar las señales que percibo desde dentro de mí. Si solamente escuchara y atendiera a todo lo que me está expresando el otro cuando me dirige la palabra. Tal vez si cada uno se hiciera responsable de lo suyo –de lo verdaderamente suyo– no estaríamos metidos en esta loca carrera de poderío y destrucción. ¿Será que amamos más la muerte que la vida y por esto no podemos centrarnos en el presente? Curiosa paradoja: para poder vivir, tenemos que aprovisionarnos de herramientas para matar. ¿Qué país puede decir que gasta más en salud y beneficencia que en armas?

No sé por qué llegué tan lejos al ir escribiendo este prólogo, será que estoy expresando mi sensación de alarma ante lo que ocupa mi mente en este instante. Todo el mundo de habla hispana está convulsionado. Unos porque dicen que la verdad es A, otros porque dicen que la verdad es B. ¿Y quién dice qué es la verdad y cómo se llega a

ella? Yo tampoco tengo la respuesta. Tal vez estoy llegando a mi verdad, al igual que usted. Y, curiosamente, pareciera que siempre estuvo ahí –dentro de mí–, tapada y enterrada bajo rumas de ideas, expectativas, necesidades inventadas, ideologías, temores, etc.

Ayer andaba por la montaña y ensayaba en mi cabeza lo que escribiría. De algún modo la belleza del paraje y la sencillez de la naturaleza me hicieron asociar esto a la belleza y la sencillez innata en el hombre. ¡Si sólo nos diéramos cuenta de ello! Creo honestamente que este libro puede servir para esto. Cuando mi amigo John Stevens me encomendó la edición española de los títulos de su Real People Press, yo no sabía que iba a ser una labor tan gratificante como lo ha sido hasta ahora. Siendo editor, me doy cuenta de mi enorme y hermosa responsabilidad. Yo he decidido darle a usted la posibilidad de leer tal o cual cosa. En cierto sentido me siento un educador, estoy mostrando qué y cómo hay que mirar para hacer descubrimientos. Siendo lector, usted también comparte esta responsabilidad. Usted tomó este libro libremente, y podrá hacer de él lo que le plazca.

En la introducción a *El Secreto de la Flor de Oro* (Paidós, Buenos Aires, 1972), Jung y Wilhelm escriben:

> Un antiguo adepto dijo: "Pero si el hombre erróneo usa el medio correcto, el medio correcto actúa erróneamente".
>
> Ese proverbio de la sabiduría china, por desgracia tan sólo demasiado cierto, está en abrupto contraste con nuestra creencia en el método "correcto", independientemente del hombre que lo emplea. En verdad todo depende, en esas cosas, del hombre, y poco y nada del método. El método es ciertamente sólo el camino y la dirección que uno toma, mediante lo cual el cómo de su obrar es la fiel expresión de su ser. Si esto no es así, el método no es más que una afectación, algo artificial aprendido como un agregado, sin raíces ni savia, sirviendo al objetivo ilegal del autoencubrimiento, un medio de ilusionarse sobre sí mismo y escapar a la ley quizás implacable del propio ser.

Ojalá que este libro le ayude a usted mismo a crecer, o a ayudar a otros a "desenredar su madeja". Si usted es artista expresivo, ojalá que los muchos "viajes" descritos aquí puedan tornarse más satisfactoriamente creativos. Si usted es actor, ojalá que algunos de los ejercicios que aparecen aquí le sirvan para que todo su ser, sus músculos, articulaciones y emociones se proyecten en el momento de expresar

su papel. Si usted es profesor, ojalá que en él descubra algunos juegos que podrán servir para incrementar el interés y la participación en el proceso de educar, que no es otra cosa que mostrar cómo descubrir.

Si no fuera porque conozco a John, hubiera imaginado, tal vez por su modo de escribir, que se trataba de un hombre delicado y endeble (prejuicios míos, por supuesto). Pues bien, mide más de 1 metro 90 cm y es tan macizo como un leñador de Alaska. Habla poco, trabaja mucho con las manos y con su cabeza. Cuando está, está, y cuando no, sencillamente no está. Tiene la paciencia de quien cultiva una planta: no apura, no retrocede, poda (frustra) lo suficiente, estimula (abona) lo justo. Diría que sigue el proceso de crecer. John es terapeuta guestáltico de otra generación que Fritz Perls. Siendo menos espectacular, es más paciente y solícito. De no mediar un evento "sincronístico", tal vez jamás hubiera conocido a John y a su madre Barry Stevens. Un amigo me envió por error un libro publicado por Real People Press. Me gustó y le escribí al editor; su respuesta fue tan generosa, desinteresada y comprometida, que todo lo que siguió ha resultado una editorial (ésta), una amistad, un viaje de Barry a Chile y muchas otras cosas que se llaman: solidaridad, hermandad y, tal vez más que nada, humanidad.

FRANCISCO HUNEEUS
Editor.
Lo Barnechea, 1976.

ÍNDICE

Prólogo 9
Introducción 21

El Darse Cuenta 25
Zonas de conciencia o del darse cuenta 28
Enfocar y concentrar 28
Generalizando 29
Selección 29
Eludiendo y evitando 30
Duración y fluir 31
Conexión e interrupción 31
Agradable, desagradable 32
Ir y venir 32
Intentando y tratando 33
Proceso 33
Actividades físicas 33
Liberando su cuerpo 34
Contacto - Retirada 35
Ejemplos 39
Tarea cotidiana 42
Escuchando lo que nos rodea 42
Contactando 43
Ensayar 43
Retraerse 44
Memoria visual 44
Censurar 45
Contactar 48
Aceptación de síntomas 48
Exagerar síntomas 48

Verificando la realidad 49
Ir y venir 49
Identificarse con un objeto 55
Entonando 56
Identificación con el rosal 57
Respuestas, ejemplos 58
Aspectos de la experiencia 69
Identificación invertida 73
Respirando 74
Sexo 74
Raza 74
Eligiendo 75

Comunicación Interior 77
Exigencia y respuesta 78
Escuchándose a sí mismo 82
Dejar partir el "pasado" 84
Situación sí-no 84
Diálogo con los padres 88
Tengo que - Elijo que 91
No puedo - No quiero 91
Necesito - Quiero 92
Tengo miedo de - Me gustaría 92
Darse cuenta de la cara 94
Diálogo de las manos 96
Diálogo del síntoma 97
Diálogo del síntoma con lo otro 99

Comunicación con Otros 103
Escucharse la voz 106
Jerigonza - Galimatías 107
Identificación con la voz 108
Diálogo padre-hijo 108
Riña familiar 112
Frases impersonales 116
Frases "tú" 116
Frases "nosotros" 116
Frases "yo" 117
Preguntas 117
Transformar preguntas en afirmaciones 117

¿Por qué? - Porque 118
¿Cómo? - Así 118
Pero 118
Y 119
Declaraciones yo-tú 119
Culpabilidad 124
Resentimiento 124
Exigencia 125
Tú lo tienes; yo lo quiero 128
Comunicación no verbal 129
Negaciones no verbales 131
Reflejando el cuerpo - movimientos - jerigonzas - conversación - simultáneamente 132
Resentimientos 137
Aprecio 138
Diferencias 139
Estableciendo la posición del otro 139
Reacción ante los sentimientos 140

Al Coordinador o Líder del Grupo 143
Al profesor 150

Viajes Imaginarios 153
Tronco, cabaña, arroyo 154
Respuestas y comentarios 156
Pensamientos 164
Resentimiento - Aprecio 164
Debilidad - Fortaleza 165
Inversiones 167
Estatua de uno mismo 168
Compañero 169
Motocicleta 170
Espejo 170
Tienda abandonada y casa de empeño 171
Cueva submarina 173
Orilla del mar 175
Cuarto oscuro 176
Hombre sabio 176
La búsqueda 178
Loco 179

Personas a izquierda y a derecha 179
Otras posibilidades 180

Pares 183
Me resulta obvio que - Imagino que 184
Trabajando con la imaginación 185
Conversando con la espalda 186
Yo soy - Yo represento ser 187
Isla desierta 187
Jerigonza 188
Abriéndose 189
Dibujando la cara 189
Telegramas 190
Carencias 190
A continuación 191
Diálogo de las manos 191
Secretos 191
Niño bueno - Niño malo 192
Deberías 193
Profesor-alumno 194
Diálogo de padres 194
Completando oraciones 195
No-yo 197
Paseo a ciegas 197
Espacio personal 199
Puja sí-no 200

Parejas 203
Encuentro 203
Proverbios 203
Suposiciones 205
Aprecio 205
"No" indirecto 206
Inversión de roles 206
Causar dolor 206
Expectativas 207
Exigencia - Respuesta rencorosa 209
Argumento vital 210
Argumento de la relación 211
Contactando a través del nombre 211

Necesidades - Deseos - Carencias 212
Diálogo sí-no 212
Oración de la Guestalt 213

Actividades de Grupo 215
Ensayo y angustia 215
Ejemplo 216
Formando grupos 218
Presentaciones 220
Elección del líder 222
Dar y recibir aprecio 222
Expresión no verbal 224
Tres deseos 225
Pase la máscara 225
Robot - Tonto del barrio 227
Conversación con las manos 228
Exageración o cambio completo 231
Rol y su opuesto 232
Tocando una cara 234
Animal 235
Exploración a ciegas de un objeto 238
Fin del mundo 241
Espaciograma 242
Lugar familiar 243
Conexión 243
Telegrama 244
Masaje en el hombro 244
Organismo submarino 245
Mano - Corazón 246
Máquina humana 246
Ronda de confianza 248
Alzar y mecer 250
Masaje grupal de la espalda 251
Secretos 253
Arcilla imaginaria 255
Escultor 256
Amontonarse 256
Ronda de imitaciones 257
Naturaleza humana 257

Arte, Movimiento y Sonido 259
Dibujando con la izquierda y derecha 259
Dibujo interior 261
Diálogo dibujado 263
Experimentando 264
Aparición 265
Escribiendo el nombre 267
Escultura de uno mismo 268
Movimiento corporal 269
Respirando dentro de su cuerpo 271
Centrando 271
Compresión - Expansión 272
Apoyándose 272
Hacia - Desde 273
Tensando 274
Capullo 274
Gravedad 275
Explorando posibilidades 275
Bailarín(a) 176
Creciendo 277
Evolución 277
Separación y conexión 278
Incompleto 279
Ángulos insólitos 279
Diálogo de movimientos 179
Llama 280
Cantando 281
Diálogo con sonidos 281
Poesía del darse cuenta 283
Cantando el darse cuenta 283

Epílogo 285

INTRODUCCIÓN

Este libro trata del *darse cuenta*, y de cómo uno puede explorar, expandir y profundizar su capacidad de darse cuenta.

La mayor parte del libro consiste en experimentos que le piden enfocar su darse cuenta hacia determinadas direcciones para ver qué es lo que puede descubrir. Es increíble cuánto uno puede llegar a comprender de su existencia con el solo hecho de prestar mayor atención a ella y darse cuenta más profundamente de sus propias vivencias. Lo que los sabios han proclamado durante siglos es realmente cierto: el mundo está aquí mismo; para recibirlo, lo único que tenemos que hacer es vaciar nuestras "mentes" y abrirnos.

Los experimentos descritos en este libro han surgido de mi trabajo en Terapia Guestáltica con grupos de adultos y de la aplicación de estos métodos a la enseñanza universitaria de la sicología. Estos experimentos le darán oportunidades para que descubra más cosas acerca de usted mismo, ya sea trabajando solo o con otros, en parejas o en grupo. El que saque provecho o no de estas oportunidades dependerá de cuánto esté dispuesto a comprometerse con ellas.

Cuando comencé a escribir este libro a menudo me preguntaba cuán útil le sería a aquellos que lo iban a usar solos, sin que alguien los guiara. Un día, mientras Jackie copiaba parte del manuscrito, se dio vuelta hacia mí, con lágrimas corriendo por sus mejillas, y me contó lo que le estaba ocurriendo. Aun cuando su atención estaba dividida entre el escribir a máquina y el viaje de fantasía que copiaba, se encontró comprometida en la fantasía y descubrió algo en ella. Ahora sé que el libro puede serle útil a usted, incluso si trabaja con él a solas.

Más adelante, ella hizo que varios de sus amigos revivieran la fantasía y ellos también aprendieron mucho acerca de sí mismos. Luego uno de estos amigos fue y propuso la misma fantasía con otros

amigos, también con buenos resultados. De modo que ahora sé que se puede sacar bastante provecho incluso cuando alguien sin experiencia usa estos métodos. Desde luego, es mejor que la persona que hace de guía o coordinador haya explorado considerablemente su propia capacidad de darse cuenta y que le sea familiar este enfoque y se avenga con él. Este libro es un resultado de la Terapia Guestáltica, y a cualquier persona que quiera compenetrarse profundamente y entender plenamente este enfoque, yo le recomiendo *Sueños y Existencia* de Fritz Perls.

Los experimentos de este libro son herramientas. Como todas las herramientas, pueden ser usadas con maestría o torpeza. No escribiría este libro si no estuviera convencido de que habrá muchas personas que sabrán usarlo bien. Espero que ustedes lo usarán como usarían cualquier herramienta nueva: cautelosamente, con cuidado y respeto y con conciencia de su grado de comprensión. En la sección titulada *Al Coordinador de Grupo o Profesor,* describo una serie de maneras cómo este enfoque puede ser mal utilizado. Si lo usa mal, trabajando con usted mismo, es asunto suyo, pero si trabaja con otros, por favor lea este capítulo con cuidado y téngalo siempre presente.

Hay muchos libros de automejoramiento que le dicen a uno cómo cambiarse a sí mismo. Cuando uno trata de cambiar, uno se manipula y se tortura y casi siempre uno se divide en una parte que quiere cambiar y una parte que se resiste al cambio. Incluso cuando se consigue un cambio de este modo, el precio es conflicto, confusión e incertidumbre. Por lo general, mientras más trata de cambiar, peor se torna su situación.

Este libro se basa en el descubrimiento de que es muchísimo más útil sencillamente tomar más conciencia –dándose cuenta de cómo está ahora uno mismo– que tratar de cambiar, o detener, o incluso evitar, algo que hay en mí que no me gusta. Resulta efectivo el quedarme con esto y llegar a darme cuenta en profundidad de ello. Uno no puede mejorar su funcionamiento; sólo puede interferir con él, puede disfrazarlo, distorsionarlo. Cuando uno de verdad se pone en contacto con su propia vivencia, descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación. Con un darse cuenta cabal y con la confianza de que saldrá bien, uno puede permitir que ocurra lo que tiene que ocurrir. Se puede aprender a soltar, a vivir y a fluir con las vivencias y el transcurso de los eventos, en lugar de frustrarse con exigencias de ser distinto de lo que se es. Toda la energía aprisionada en la batalla entre el tratar de cambiar y el de resistir al cambio puede utilizarse en

vivir la vida que es tan pasiva como activa. Este enfoque no le dará soluciones a los problemas de su vida. Lo que sí hace es entregarle herramientas que podrá utilizar para explorar su vida, simplificar y calificar sus problemas y confusiones, y le ayudará a descubrir *sus* propias respuestas: lo que *usted* quiere hacer.

Definitivamente este libro no lo "ajustará a la sociedad". Podrá ayudarle a ajustarse a *sí mismo,* ayudarlo a descubrir su propia realidad, su propia existencia, su propia humanidad, y a sentirse más cómodo en ella. Muchas veces esto será lo contrario a lo que la sociedad, o su pareja o sus amigos estiman que usted "debiera" ser. Es posible que si un buen número de nosotros nos ponemos en contacto con nuestra propia realidad humana, podremos formar una sociedad que sea apropiada a lo que *somos,* en lugar de lo que "debiéramos ser". Pero lo más importante es que la exploración del darse cuenta nos lleva a un enriquecimiento continuo y a un compromiso con la vida, el cual tiene que ser vivenciado para ser conocido.

Hace unos años, camino a una reunión, encontré a una mujer joven que recién había muerto en un accidente. No sabía que estaba muerta, por eso hice todo lo que pude por ella hasta que me di cuenta que no había señales de vida en ella y vi cómo se secaba la humedad de sus ojos aún abiertos. El recuerdo de esa joven me acompañó toda esa tarde y está conmigo en este momento. Esa misma tarde miraba cómo latía la sangre en el cuello de otra mujer mientras golpeaba y reprendía a su hijo, y grité en silencio: "Despierta. ¡Alégrate que estás viva!". A todos se nos ha dado el precioso don de la vida y cuán poco lo apreciamos. Gracias, joven muerta de mi recuerdo, por despertarme y recordarme la vida.

EL DARSE CUENTA

Puedo distinguir en mi experiencia tres tipos de darme cuenta o zonas del darse cuenta:

1) *El darse cuenta del mundo exterior. Esto es, contacto sensorial actual con objetos y eventos en el presente:* lo que en este momento veo, palpo, toco, escucho, degusto o huelo. En este momento veo mi lapicero deslizándose sobre el papel, formando palabras, escucho un zumbido, huelo el humo de la chimenea, siento la textura del papel en mis manos y siento en mi boca un fresco sabor a frutillas.

2) *El darse cuenta del mundo interior. Esto es, contacto sensorial actual con eventos internos en el presente:* lo que ahora siento desde debajo de mi piel, escozor, tensiones musculares y movimientos, manifestaciones físicas de los sentimientos y emociones, sensaciones de molestia, agrado, etc. En este momento siento presión en el extremo de mi dedo índice izquierdo a medida que sostengo el papel. Siento una sensación desagradable de tensión en el lado derecho de mi cuello, y en la medida que muevo mi cabeza me siento un tanto mejor, etc.

Estos dos tipos de darse cuenta engloban todo lo que puedo saber acerca de la realidad presente como yo la vivencio. Este es el terreno sólido de mi experiencia; estos son los datos de mi existencia aquí, en el momento que ocurren. Independiente de cómo yo u otros piensen o juzguen este darse cuenta, *existe* y ningún argumento, ni alegato, ni teoría podrán hacerlo no-existente. El tercer tipo de darse cuenta es bastante diferente. Es el darse cuenta de *imágenes* de cosas y de hechos que no existen en la realidad actual, presente.

3) *El darse cuenta de la fantasía. Esto incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre en el presente:* todo el explicar, imaginar, adivinar, pensar, planificar, recordar el pasado, anticipar el futuro, etc. En este instante me pregunto cuánto voy a tardar en escribir este libro. Tengo una idea de cómo se va a ver terminado y me

pregunto cuál va a ser la reacción suya, señor lector. ¿Encontrará que es útil y le gustaré yo por haberlo escrito? Todo esto es irrealidad. Este libro aún no está hecho y usted no puede verlo ni responder a él. Está todo en mi fantasía, en mi imaginación.

Y, sin embargo, dentro de esta fantasía hay una realidad encubierta. Puedo descubrir más de esta realidad si me concentro en mi fantasía y al mismo tiempo tomo conciencia de mis sensaciones físicas, percepciones y otras actividades mientras hago esto. Al pensar en el tiempo que va a tardar este libro en hacerse, me doy cuenta del cansancio de mi cuerpo y me doy cuenta de que el deseo de que esté concluido surge de este cansancio que siento ahora. Al imaginar la reacción de ustedes ante este libro, me doy cuenta que quiero caerles bien y quiero servirles de algo. A medida que escribo esto, una cierta tibieza en mi cuerpo y las lágrimas en mis ojos confirman esto. Ahora me quedo con esta sensación por unos instantes, y luego empieza a desarrollarse otra cosa, algo más básico que el caerles bien o el prestarles un servicio. Les guste yo o no, me gusta mucho estar con ustedes, honestamente, con la realidad bien plantada bajo nuestros pies y sé que este libro nos puede ayudar en eso. A medida que escribo esto, siento mi cuerpo sólido y confiado, como dando su aprobación.

Es realmente difícil aceptar que todo existe en el presente momentáneo. El pasado existe tan sólo como parte de la realidad presente, cosas y recuerdos *acerca de los cuales pienso* como "pertenecientes al pasado". La idea del pasado es útil algunas veces, pero al mismo tiempo es una idea, una *fantasía* que tengo *ahora.* Piense en el siguiente problema: "Pruébeme que el mundo no fue creado hace dos segundos, completo, con artefactos y recuerdos". Nuestra idea del futuro es también una ficción irreal, aunque algunas veces de utilidad. Tanto nuestra idea del futuro como nuestra concepción del pasado se basan en nuestra comprensión del presente. El pasado y el futuro son nuestras conjeturas acerca de lo que precedió al momento presente y lo que presagiamos que seguirá. Y todo este adivinar ocurre *ahora.*

Ahora

Es tan sólo esto.
Ningún borrador ni manuscrito
sobreviven para poder especular,
porque los he quemado.
Ninguna edición tiene fecha,

no distingo las impresiones
no numero ni firmo las copias
de modo que lo que sostienes, coleccionista,
no lo apreciarás.
No pongas esto en tu anaquel, crítico,
porque el papel especial se desvanece en el aire.
Lee, eso es todo;
ahora es el único momento
de tomar la hostia de nuestro sacramento
antes que desaparezca. Esto es todo lo que hay.

Peter Goblen

En las instrucciones que siguen a continuación, le pido que explore su propio darse cuenta y que se percate de algunas características propias de su darse cuenta. Tres puntos (...) indican una pausa. No siga leyendo cuando llegue a estas pausas y dese un tiempo de explorar su propio darse cuenta, siguiendo las instrucciones. A menos que se dé tiempo para descubrir su propia vivencia, estas indicaciones le serán útiles. Como el mapa de un lugar que jamás ha visto. A fin de descubrir completamente cómo es un lugar, usted necesita cierto tiempo para mirar realmente en torno mientras está allí, y descubrirá mucho más aún si regresa a distintas horas y durante distintas estaciones del año. Un tranquilo arroyo puede convertirse en un torrente furioso con tiempo lluvioso o una zanja pedregosa y árida durante la época seca. Lo mismo se aplica a lo que usted descubre acerca de su propia existencia a través de estos experimentos. Se dará cuenta de diferentes cosas en distintos momentos. Cada una de estas experiencias es una parte válida de su realidad en ese momento.

Sé que muchos de ustedes leerán rápidamente este libro sin hacer realmente la mayoría de los experimentos. Si hace todos los experimentos, le tomará un buen tiempo terminar con él. Algunas veces usted podrá aburrirse cuando una cantidad de experimentos tienen pequeñas peculiaridades y cambios que son mucho más útiles si son inesperados. Si usted, por casualidad, ya los ha leído, sabrá cuáles vienen y podrá engañarse respecto de algunos descubrimientos importantes.

En todos estos experimentos, le pido que preste atención a uno o a unos pocos aspectos de su darse cuenta. Aunque yo presente estos experimentos como unidades individuales, en realidad apuntan a un todo. Todas estas maneras de aumentar su alerta y darse cuenta y

mantener contacto con su existencia, pueden convertirse en una parte integral de su vida diaria. A medida que usted avance a lo largo de estos experimentos, podrá descubrir más en los últimos, mediante la aplicación de lo que ha aprendido en los primeros. Asimismo, puede entonces volver sobre los primeros experimentos y obtener más de ellos, aplicando lo que descubrió en los últimos. Es necesaria alguna experiencia con los ejercicios básicos de las primeras tres secciones para comprender completamente y hacer buen uso del resto del libro. Se estará engañando si no se aplica completamente en estas tres secciones antes de continuar.

Asegúrese intentando algunos de los experimentos básicos del darse cuenta que siguen a continuación, y vuelva sobre ellos por lo menos una o dos veces para darse la oportunidad de descubrir su utilidad. Lo que descubra en estos primeros experimentos puede no parecerle de importancia, pero son la raíz y fundamento de esta aproximación.

Zonas de conciencia o del darse cuenta

Dese ahora un tiempo para prestar atención a su propio darse cuenta. Sea sólo un observador de su darse cuenta y advierta hacia dónde va. Dígase a sí mismo: "Ahora me doy cuenta de" y finalice la frase con aquello de lo cual se está dando cuenta en ese momento. En seguida dese cuenta si eso es algo de *afuera, interior,* o una *fantasía...* ¿Hacia dónde se dirige su darse cuenta?... ¿Se da usted más cuenta de cosas fuera de su cuerpo, o de sensaciones debajo de su piel?... Dirija ahora su darse cuenta al área de lo que esté dándose menos cuenta, exterior o interiormente, y dese más cuenta de ello... ¿Hasta qué punto está ocupado con fantasías, pensamientos o imágenes?... Note que mientras esté ocupado con un pensamiento o una imagen, su darse cuenta de la realidad exterior o interior decae o aun desaparece... Si tan sólo puede aprender categóricamente la distinción entre una fantasía y la realidad de su experiencia actual, podría dar un gran paso hacia la simplificación de su vida.

Enfocar y concentrar

Continúe experimentando con su darse cuenta y dese cuenta de que su "darse cuenta" es como un reflector. Sea lo que fuere aquello

sobre lo cual enfoca su atención, esto aparece nítido; pero otras cosas y eventos tienden a desaparecer de su conciencia. Si le pido que tome conciencia de lo que oye, probablemente pueda oír una gran cantidad de sonidos y ruidos diferentes... y mientras usted hace eso está casi completamente alejado de lo que siente en sus manos... cuando menciono sus manos, su alerta probablemente se dirigirá hacia allá y comenzará a darse cuenta de las sensaciones en sus manos... Su capacidad de darse cuenta se mueve muy rápidamente de una cosa a otra, pero tan sólo puede darse cabalmente cuenta de lo que sea que esté en el foco de su darse cuenta en ese momento. Dese algún tiempo ahora para darse cuenta de cómo concentra su capacidad de darse cuenta y qué entra en el foco de su alerta...

Generalizando

Note cuándo comienza a generalizar, como por ejemplo cuando dice: "Ahora me doy cuenta de toda la pieza" o "Escucho todos los sonidos". La fantasía es una actividad de la fantasía de la "mente" en tanto acumula imágenes individuales y las reduce a generalizaciones. El darse cuenta es mucho más agudo y está más localizado. Preste atención a su darse cuenta nuevamente. Si nota que está generalizando, vuelva su atención sobre el foco de su darse cuenta en el momento presente, y vea con qué puede ponerse en contacto real y claramente.

Selección

Note ahora de qué *tipo* de cosas y eventos se da cuenta. De todos los millones de experiencias posibles para usted en cualquier momento, tan sólo una pequeña cantidad emerge actualmente a su alerta. Hay un proceso selectivo que dirige su atención hacia ciertos tipos de cosas que son de alguna manera importantes para usted, y que tiende a ignorar otros. Por ejemplo, puede darse cuenta mayormente de colores, de sombras, texturas, imperfecciones, sonidos, movimientos, tensiones o sensaciones físicas, etc. De nuevo, tómese unos minutos para ser sólo un observador mientras deja correr su capacidad de darse cuenta. Dese cuenta de qué tipo de imágenes y eventos surgen a su conciencia espontáneamente, y vea si puede descubrir algo acerca de

cómo es su proceso selectivo. Ahora intente decir: "Estoy seleccionando (o eligiendo) tomar conciencia de" y concluya la frase con lo que se esté dando cuenta en ese momento. Haga esto por algunos minutos...

Eludiendo y evitando

Repare ahora en que este enfoque selectivo de cierta clase de experiencias es también un modo de *no* enfocar sobre algo más: una manera de evitar y excluir ciertas experiencias. Preste nuevamente atención a su darse cuenta y luego de percatarse de algo, acompáñelo diciendo "y dejé fuera" y termine la frase con algo que haya omitido antes. Haga esto durante unos pocos minutos y tome conciencia de lo que está omitiendo... ¿Qué clase de cosas omite usted?...

Siempre hay otras cosas que no están en absoluto dentro del foco de su capacidad de darse cuenta. Puede descubrir cuáles son, notando que no se está dando cuenta. Ahora mismo, ¿de qué no se está dando cuenta?... Intente dirigir su darse cuenta sobre aquellas cosas que no están en el foco de su alerta en ese momento y dese algún tiempo para realmente tomar contacto con ellas y darse cuenta de ellas... Dígase a sí mismo ahora: "Ahora mismo no me estoy dando cuenta de" y complete la frase con algo de lo cual no se esté dando cuenta en ese momento. Mientras hace esto, se dará cuenta aquí y ahora de algo de lo cual no se estaba dando cuenta un momento antes. Quédese en la experiencia por un rato y vea qué más puede descubrir. Repita entonces este proceso y vuelva a descubrir de qué no se está dando cuenta en ese momento. Haga esto por varios minutos y perciba qué tipos de experiencias descubre a medida que lo hace...

Intente ahora algo similar, pero un poco más específico. Dígase a usted mismo: "Ahora mismo estoy eludiendo" y complete la frase con eso que descubra está eludiendo en ese momento. Cuando haga eso, se dará cuenta de algo que antes estaba excluyendo de su estado alerta. Quédese con esta experiencia por un rato y vea qué más puede descubrir acerca de ella. Entonces repita este proceso y descubra algo más que está eludiendo. Haga esto por varios minutos y note qué tipo de experiencias está eludiendo y cómo se siente a medida que se va dando cuenta de ellas...

Duración y fluir

Vuelva nuevamente a ser un observador de su alerta en tanto lo deja divagar, y perciba cuánto rato permanece en un cierto darse cuenta.

...Note si su darse cuenta salta muy rápidamente de una cosa a otra, o si se mueve más lentamente, dándole realmente tiempo para explorar y contactar con eso que se va dando cuenta... Experimente ahora aumentando el flujo del darse cuenta de una cosa a otra... Ahora, baje el ritmo de su darse cuenta y experimente eso... ¿Qué nota respecto de su capacidad de darse cuenta cuando se mueve en forma rápida o lenta?... Permítale a su capacidad de darse cuenta divagar nuevamente y sea un observador... Dese cuenta de la diferencia de tiempo que emplea con diferentes cosas y eventos; probablemente usted se demora más con algunas experiencias y dedica muy poco tiempo a otras... Note en qué experiencias medita por un tiempo y en cuáles pasa de largo rápidamente... Continúe haciéndolo y ajuste su tiempo con el fluir de su darse cuenta. Cuando se dé cuenta de que se ha detenido en una experiencia durante un tiempo, desplace su atención: cuando se dé cuenta de que se está moviendo rápidamente, vaya deteniéndose o regrese a lo que pasó por alto rápidamente y deténgase por un rato... Dese ahora más cuenta del fluir de su alerta a medida que se mueve de una cosa en otra... ¿Nota alguna pauta o dirección de este flujo?... ¿Encuentra su alerta retornando reiteradamente sobre una cosa o sobre un tipo de cosa o evento, o alternando entre un tipo de cosa y otro?...

Conexión e interrupción

Continúe prestando atención a este fluir de su capacidad de darse cuenta y note qué conexión existe entre las cosas de las cuales sucesivamente se da cuenta... Mientras su alerta se desplaza de una cosa a otra, ¿cómo están estas cosas relacionadas entre sí?... Siga este flujo y aprenda más acerca de su dirección y de cómo es... Note cuándo su flujo de darse cuenta es interrumpido. Cuando se detiene o cambia repentinamente de dirección o de carácter, vuelva sobre lo que estaba dándose cuenta justo antes de la interrupción y centre su atención allí por un rato... Vea si puede descubrir más acerca de esto... ¿Cómo se siente mientras permanece en estado de alerta?...

Agradable - Desagradable

Nuevamente, tómese unos minutos para darse cuenta del fluir de su alerta y a medida que se vaya dando cuenta de algo, note si este darse cuenta es agradable o desagradable para usted... ¿Qué diferencia nota entre el darse cuenta de algo agradable o desagradable?... ¿Permanece su alerta más tiempo en uno o en otro? ¿Se da menos cuenta de los detalles de uno o de otro?... ¿Hay alguna pauta o similaridad entre lo que vivencia agradable y desagradable?... Continúe así por un rato y aprenda más acerca de cómo difiere su capacidad de darse cuenta de experiencias agradables o desagradables...

Una interrupción en el flujo del darse cuenta es algunas veces una respuesta a un cambio repentino en nuestros contornos. Pero mucho más a menudo es la respuesta del darse cuenta a una experiencia desagradable... Comúnmente, evitamos algo desagradable. Interrumpir nuestro "darnos cuenta" es una manera de mantener la experiencia desagradable a distancia. Este es uno de los modos principales de cómo reducimos y limitamos nuestro darnos cuenta. Si usted se llega a dar cuenta de que está evitando y alienando una experiencia, es posible revertir este proceso. Si usted nota una interrupción en su darse cuenta, puede centrar su atención sobre la experiencia que precedió a la interrupción y averiguar acerca de qué es lo que está evitando. Inténtelo nuevamente ahora...

Ir y venir

Trate de ir y venir entre el darse cuenta de algo exterior y algo interior, durante unos pocos minutos. Primero dese cuenta de algo en sus alrededores... y en seguida dese cuenta de algún sentimiento físico dentro de su cuerpo. Continúe desplazándose entre el darse cuenta de eventos interiores y exteriores... A medida que hace esto, dese cuenta también del flujo de su darse cuenta, las interrupciones de este flujo y las conexiones entre los sucesivos eventos de su darse cuenta. Continúe así por un rato y aprenda más de cómo se relaciona su darse cuenta de los eventos interiores con las experiencias de su contorno...

Continúe ahora este ir y venir e intente considerar su darse cuenta de eventos interiores como una respuesta a su darse cuenta de algo exterior. Dese cuenta de algo exterior y en seguida diga: "Y mi respuesta a eso es" y complete la frase con cualquier cosa de que se da

cuenta, a medida que vuelve sobre su darse cuenta de algo interior. Por ejemplo, "Yo me doy cuenta que la alfombra es gruesa y suave y mi respuesta a eso es una sensación de relajamiento en mis muslos". Continúe con esto por algunos minutos...

Intentando y tratando

Continúe prestando atención a su continuo del darse cuenta y note cualquier intención.

¿Está su darse cuenta fluyendo realmente por sí mismo con usted como observador? ¿O está haciendo algo específico, está imponiendo alguna actividad intencionada? Por ejemplo, usted puede estar esforzándose en hacer "un buen trabajo". Podría estar excluyendo algún tipo de darse cuenta, o intentando "cumplir con las formalidades" que estas instrucciones le demandan. Tómese algún tiempo ahora para descubrir cuando alguna intención guía su conciencia en lugar de dejarla fluir por sí misma.

Proceso

Nuestro lenguaje tiende a estructurar nuestro mundo como un montón de cosas que ocasionalmente cambian, o interactúan entre sí, etc. Ver el mundo como un conjunto de procesos y acontecimientos siempre cambiantes es más difícil y, también, casi siempre más válido y útil. Continúe prestando atención al fluir de su darse cuenta y manifieste su conciencia en términos de procesos y acontecimientos, antes que cosas. Por ejemplo, en vez de decir "siento una tensión", diga "me siento tenso". En vez de "escucho pájaros", diga "escucho trinar y gorjear". En vez de decir "siento una brisa", diga "siento el aire soplar suavemente por sobre mi brazo". Tómese cierto tiempo para contactar el flujo y el proceso de su vivenciar del mundo circundante.

Actividades físicas

Centre su atención ahora sobre su cuerpo y sus sensaciones físicas. Donde quiera que note algún movimiento, tensión o incomodi-

dad, exprese esto como una actividad continuada, tal como: empujar, tensar o sostener... Exagere ahora ligeramente esta actividad y dese más cuenta de ella. Si está tensando un hombro, ténselo más y dese cuenta de cuáles músculos usa y cómo se siente mientras hace esto... Ahora hágase responsable de esta actividad muscular y sus consecuencias. Dígase por ejemplo: "Estoy tensando mi cuello y haciéndome daño" o "Estoy apretando mi brazo derecho y me estoy entumeciendo". Toda su tensión muscular es producida por usted y mucha de su incomodidad física es un resultado de esto. Tómese unos minutos y dese cuenta de sus actividades físicas y hágase responsable de lo que está haciendo...

Liberando su cuerpo

Nosotros interferimos nuestro funcionamiento al prevenir la expresión de mucho de lo que ocurre dentro de nosotros mismos. Usted puede aprender a dejar que su cuerpo se haga cargo de liberarse él mismo de esta interferencia. Comience por tenderse en una alfombra o en una cama dura en una posición que le sea realmente confortable.

Una buena postura es acostarse de espaldas con las piernas encogidas hasta que sus pies se apoyen horizontalmente en el piso (o cama) y sus rodillas se apoyen ligeramente entre sí. Cierre los ojos y contáctese con su cuerpo... ¿Está realmente cómodo? Vea si puede ponerse aún más cómodo, cambiando levemente su posición... Ahora tome conciencia de su respiración... Note todos los detalles de cómo usted está respirando... Sienta cómo el aire se mueve a través de su nariz o boca... y garganta abajo y dentro de sus pulmones... Note todos los detalles de cómo se mueven su pecho y abdomen mientras el aire entra y sale de sus pulmones...

Note ahora todos los pensamientos o imágenes que acudan a su mente.

Note cómo estas palabras e imágenes interfieren con su darse cuenta de las sensaciones físicas de su respiración... Ahora ponga atención a esos pensamientos e imágenes y dese cuenta de qué es lo que pasa cuando trata de contenerlos...

¿Qué experimenta cuando trata de detener sus pensamientos? ¿Qué siente en su cuerpo ahora?...

Intente ahora algo diferente. En vez de tratar de detener sus pensamientos, sólo enfoque su atención sobre su respiración... Siempre

que note que su atención se ha extraviado en sus pensamientos e imágenes, vuelva a enfocar su atención en las sensaciones físicas de su respiración... No se resista ni luche, tan sólo dese cuenta de cuándo comienza a ocuparse con palabras e imágenes, y entonces vuelva su atención sobre su respiración...

Ahora enfoque su atención sobre su cuerpo y note qué partes de su cuerpo entran espontáneamente dentro de su conciencia... ¿De qué partes de su cuerpo se da cuenta? ¿De qué partes se da menos cuenta?... Ahora, échele un vistazo a su cuerpo y note de qué partes de su cuerpo puede tomar conciencia fácilmente y sentirlas claramente... Y qué partes de su cuerpo siente con poca claridad, aun cuando enfoca su atención sobre ellas... ¿Nota usted alguna diferencia entre el lado izquierdo y el lado derecho de su cuerpo?...

Ahora dese cuenta de cualquier incomodidad física que sienta y centre su atención sobre ella... Tome más contacto con ella y dese detalladamente cuenta de ella... A medida que llega a darse más cabalmente cuenta de ella, puede descubrir cuán lentamente se desarrolla o cambia. Un movimiento, un sentimiento o una imagen pueden desarrollarse a partir de aquello en que está enfocando su atención. Permita este cambio y este desarrollo sin interferirlos y continúe enfocando su atención sobre lo que sea que emerja. Deje a su cuerpo hacer lo que quiera, y deje suceder lo que quiera suceder. Continúe en esto por cinco o diez minutos y vea qué se desarrolla a partir de este enfoque de su atención, sobre lo que sea que se vaya dando cuenta.

Contacto - Retirada

Mire a su alrededor y tome contacto con lo que le rodea. ¿Qué experimenta aquí?... Ahora cierre los ojos... Retírese de la situación y aléjese de aquí en su imaginación. Vaya donde sea que le agrade y experimente cómo es estar allí... ¿Cómo es allí?... y ¿cómo se siente allí?...

Abra los ojos y dese cuenta de la situación aquí. ¿Cómo es estar aquí?... y ¿cómo se siente ahora?... Compare su situación aquí con la situación allá...

Vaya nuevamente donde quiera, al mismo lugar o a algún otro, y nuevamente experimente la situación por completo...

Abra los ojos ahora y nuevamente contacte la situación aquí... Compárelo con la otra situación.

Continúe yendo y viniendo entre aquí y allá y dese cuenta de lo que experimenta. Note cualquier tipo de cambio en su vivencia mientras continúa así por algunos minutos.

Ahora vuelva acá y abra los ojos... y absorba lentamente su experiencia de este ir y venir...

Este ir y venir entre el contacto y el alejamiento puede serle útil de diversas maneras. Alejándose brevemente de una situación, en su experiencia física, en su fantasía o en ambas, habitualmente puede obtener cierto descanso y apoyo, y luego volver con más energía a la situación presente que tiene que enfrentar. Además, examinando cuidadosamente la situación de *allá,* puede habitualmente descubrir *allá* lo que está faltando *aquí. Si* usted está teniendo dificultades con la gente de la situación de acá, probablemente se retirará a una situación fantasiosa en donde esté solo o con gente con la cual no está teniendo dificultades, un lugar donde descansar y sentirse más confortable.

Otra cosa que puede descubrir en su situación de "allá", son situaciones incompletas que necesitan ser completadas de alguna forma: un desacuerdo no resuelto con alguien, el césped que debe ser cortado, etc. Cuando usted se aleja mediante la fantasía, frecuentemente recuerda estas situaciones no resueltas que no lo dejarán en paz. Si usted se aferra firmemente a lo que está haciendo, puede que esté evitando encarar estas situaciones no resueltas, y esas mismas situaciones no resueltas impedirán su compromiso total con el presente. Aquí, un ejemplo simple y útil. Si usted se encuentra estudiando un libro con tenacidad, probablemente lo está leyendo sin entenderlo. Sus ojos pueden correr a través de las líneas, pero un minuto después no recordará nada porque muchas otras situaciones están impidiendo su atención. Si se aleja temporalmente hacia alguna otra cosa, desperezarse, una galleta, una fantasía, etc., podrá volver al libro con energías renovadas. Si no se retira de una situación como ésta, lo único que consigue es agotarse sin provecho alguno.

Si usted evita por completo una situación difícil, las más de las veces ésta empeora y rara vez se aleja. Si se aferra firmemente a ella, queda exhausto. Puede ser más eficaz atacar el problema alternadamente con un alejamiento temporal a fin de reunir fuerzas. La mayoría de la gente se percata de que un alejamiento excesivo es dañino. Menos gente se percata de que un contacto tenaz es igualmente dañino. A medida que usted vaya leyendo este libro, haga un alto y dese cuenta si realmente está en contacto con él, o si la mayor parte de su atención está en otra parte. Si está en alguna otra parte, deje el libro por un rato y vuelva sobre él cuando su atención esté menos dividida.

Los breves extractos que siguen a continuación son transcripciones de grabaciones de gente que ha comenzado a explorar su continuidad del darse cuenta en un grupo. Ellos ilustran algunos de los aspectos del darse cuenta que han sido expuestos en los experimentos previos. Las observaciones del guía figuran entre barras, por ej./ C: ¿Qué vivencia de momento en momento? / (Las órdenes del coordinador se indican por C). *No prosiga la lectura hasta que no haya probado los experimentos anteriores con usted mismo.*

Me doy cuenta del silencio. Me gustaría estar en otra parte. / C: Bien, cierre los ojos y váyase a otra parte en su fantasía. / Ya sé donde estaba yendo. A "Tallarín" (un restaurante). Y me figuré algunas cosas. / C: Hágalo. Cierre los ojos. Quiero que realmente se dedique a esto por completo y preste mucha atención a su proceso. ¿Cómo es allí? / Mmm. Hay grandes ensaladeras de color marrón oscuro y hay un puñado de spaghetti dentro. Y hay un montón de salsa sobre los spaghetti, riéndose) y siento ganas de probarlos. / C: Se está riendo. ¿Puede decirnos qué es lo gracioso? / Bueno, porque pensé que debiera haber ensalada en las ensaladeras y no spaghetti, porque se ven más como fuentes con ensaladas. Está oscuro, hay velas. Hay un mostrador bajo y largo, no tengo que cerrar los ojos. Mmm, sí tengo. Hay mucha gente. / C: ¿Cómo se siente allí? / Me siento bien y tengo hambre. / C: Regrese aquí ahora y compare las dos experiencias. / Estoy un poco nervioso, algo tenso. Y hay luz aquí y me gustaría que estuviese oscuro. / C: ¿Ve el contraste? Aquí está incómodo y hay luz; allá está cómodo y está oscuro. Vuelva allá nuevamente y descubra algo más. / La gente parece realmente relajada. Yo estoy relajado allí. La gente está sonriendo. Gente en compartimientos separados a lo largo del pasillo. Está lleno de gente y la gente parece relajada y feliz. Está comiendo mucho. / C: Ahora regrese aquí. ¿Cómo se siente estando aquí? / Todo parece tan, tan... no muerto, simplemente iluminado. No sé lo que es. Está realmente oscuro allí. Uno puede ocultarse, como perderse. / C: ¿No se puede ocultar aquí? / No. / C: ¿Cómo se siente ahora aquí? / Un poco más relajado que antes, porque estuve un rato allí. / C: Exactamente. Esto es algo que puede serle útil. En toda situación en que se siente rígido, váyase por un rato y regrese después. / ¿Eso no es escaparse? / C: Sólo si lo hace permanentemente. Si lo hace en forma esporádica, se le llame descansar. /

Me doy cuenta de que me siento pegajoso –cuando me senté algo sudoroso. / C: Hizo una breve regresión al pasado con eso de "cuando me senté". / Me siento nervioso en el estómago. Puedo sentir mi corazón latir más rápido. Me doy cuenta del color de la pieza. Y me doy cuenta de esas dos niñas que se parecen mucho y me preguntaba si serían hermanas. / C: Preguntarse es fantasía. / Sí. Me doy cuenta que tengo calor y que mis pies no tocan el suelo. Y me doy cuenta de que la gente allí se estaba moviendo, retorciéndose. / C: Usted dijo "se estaba", que se refiere al pasado, y "esa gente" es una generalización. Específicamente, ¿a quiénes veía y qué hacían? / A ellas dos (señalando). Ella estaba moviendo un pie y ella estaba moviendo las manos. Me doy cuenta que me estoy poniendo más nervioso. / C: ¿Cómo siente eso? Exactamente, ¿qué es eso que siente y llama nerviosismo? / Supongo que usted las llamaría mariposas en el estómago; supongo que es porque me doy cuenta de tantos ojos y veo gente en un semicírculo, casi rodeándome. (pausa) / C: ¿Se está dando cuenta de que me está mirando a mí? / Mmm (pausa). Me estoy dando cuenta de otras cosas, pero creo que las dejaré de lado. / C: ¿Le gustaría parar? / Mmm. / C: De acuerdo, gracias. ¿Se da cuenta *dónde* paró? / Sí. Cuando comencé a hablar de la gente que me rodeaba y todos esos *ojos*. No me di cuenta de eso hasta que usted me preguntó. / C: ¿Le gustaría explorar esto un poquito más? Mire a la gente alrededor y diga qué ve. ¿De qué se da cuenta? / Me doy cuenta de muchos ojos (risas). También colores. Y veo colores de cabellos, ropas, tonos de piel, mmm. / C: ¿Podría ser más específico, exactamente qué es lo que ve momento a momento? Antes de generalizarlos y agruparlos a todos ellos como colores o tonos de piel, diga qué colores ve y qué tonos de piel nota. / Noto los pantalones rojos de ella y noto su piel bronceada y su cabello muy oscuro. Hay muchas más chicas que chicos, noto a ese chico ceñudo. / C: ¿Se siente rodeado ahora? / No, en realidad no. No tengo la misma sensación que hace un minuto. No siento que todos ellos están juntos, puedo indicar con precisión a cada individuo y no tomarlos como un grupo, una masa. Cuando comencé a distinguir individuos más que grupos, empecé a sentirme mejor. / C: Usted comienza a *verlos* en vez de *imaginarlos*. Ellos lo rodeaban en su imaginación; en realidad ellos estaban sólo sentados allí. En la medida que se pone más en contacto con su darse cuenta de esos individuos, la fantasía de un grupo que lo acecha, desaparece. /

Me doy cuenta de que mi estómago está endurecido. Y estoy conteniendo mi respiración. Y estoy respirando y mi corazón está latien-

do más rápido. Estoy pensando en qué decir y golpeteando con los dedos. Me siento como si buscara algo. / C: Usted está bastante consciente de sus actividades: contener, pensar, respirar, golpetear. De algún modo también intenta, busca, trata de pensar qué decir. / Sí. Me doy cuenta que tengo los pies cruzados. Me doy cuenta de los zapatos de ella. Y ella tiene uñas largas. / C: ¿Se da cuenta de que comenzó por su propio cuerpo –las sensaciones en su pecho y luego derivó hacia sus dedos y pies para pasar luego a los dedos y pies de ella? Como si se dirigiere gradualmente hacia otra gente. / (Riendo). Justo antes de que usted dijera eso, comencé a meterme dentro de mí y a sentir rigidez. / C: Trate de ir y volver entre la conciencia del interior y lo exterior. / Siento como si el interior de mi cuerpo estuviera sellado desde el exterior, como si todo estuviera adentro rígidamente. / C: Diga: "Me estoy endureciendo a mí mismo". / Me estoy endureciendo a mí mismo adentro. Veo la cara de ella. Todavía siento la rigidez. Veo el bolso de ella bajo la silla y los pies de él; él mueve rítmicamente la punta de los pies y sus manos están rígidas. / C: Usted está ahora consciente de la rigidez externa. / (pausa). Estoy buscando. Tan sólo siento una rigidez interior y estoy procurando pensar en alguna otra cosa interna que sienta y que sea diferente a estar rígido. / C: Su conciencia continúa volviendo hacia la rigidez y usted, intencionalmente, *trata* de tomar conciencia de alguna otra cosa en lugar de permanecer con la conciencia actual de su rigidez./

Me doy cuenta de que soy demasiado pequeña para sentarme en esta silla. Me doy cuenta del viento entre los árboles, y –usted sabe– se mueven como lentamente, pero si los mira durante un rato, es como si lo relajaran a uno, porque... / C: ¿Podría decir "yo"? Está hablando de su propia experiencia. "Mientras observo los árboles me relajo". / Me doy cuenta de que sucedió allí (apuntando hacia donde ella había estado sentada), pero no sucede ahora, porque estoy demasiado nerviosa. / C: De modo que esto no es estar dándose cuenta. Está en realidad recordando el pasado. / Sí. / C: Entonces ¿qué está sucediendo ahora? / Estoy realmente nerviosa. Me doy cuenta de que mis pies se están moviendo. Me doy cuenta de que otra gente está algo aburrida. / C: Eso es una fantasía. Usted no sabe si ellos están aburridos. / No. Me doy cuenta especialmente de él: está riendo como afectadamente y yo estoy, estoy como tratando de descifrarlo. / C: Eso nuevamente es fantasía. Trate de decir ahora "estoy evitando", y termine la frase con algo que esté evitando en ese momento y dese más

cuenta de ello. / Estoy evitando mirar a la gente que no conozco. Estoy evitando pensar en cómo me veo; eso estoy evitando. Y estoy evitando decir muchas cosas que me gustaría decir acerca de sentimientos en mi interior. Usted sabe, especialmente sentimientos –estoy evitando sentimientos que son–, usted sabe, usted sabe, ese tipo de sentimientos (risas). Estoy evitando, usted sabe, estoy evitando, mmm, decirle a la gente que son –que son hermosos, o que, usted sabe– ese tipo de –estoy evitando eso. Y estoy evitando mirar a Ruth, y no sé por qué. / C: Trate de mirar a Ruth. Trate de contactar con alguna de esas cosas que está tratando de evitar. / (pausa). Cuando miro a Ruth, la veo como sentada allí y ella se está tomando las manos y... y en... en mi mente –creo que no me doy cuenta, pienso que ella no está muy contenta conmigo o algo así. No sé por qué. / C: Eso es fantasía nuevamente. Usted imagina ser desaprobada. Sí –de mí. / C: Usted toma contacto con su darse cuenta brevemente y luego salta a la fantasía, pensando, recordando, preguntándose, imaginando./

Estoy temblando entero y mi corazón palpita y mis manos transpiran. Y me doy cuenta de que él me mira y me tiembla la voz (risa). / C: Después de informarme de cada cosa que se vaya dando cuenta, dígame si es agradable o desagradable. "Mi voz está temblando". / Eso es desagradable. Estar nervioso es desagradable. Él me está mirando como atravesándome. Eso es desagradable (risas). / Me doy cuenta de los ruidos afuera: eso es agradable. Esta silla es muy dura y eso es agradable, es firme y suave. Y el piso debajo de mis pies me resulta grato. Me doy perfectamente bien cuenta de lo que sucede. / C: Cuéntenos. / Bueno, antes que nada, mis pensamientos me dan vuelta y vuelta y eso es desagradable. Y tengo este... dolor (risas). Mmm. De lo que más me doy cuenta es que todos me miran. Eso no me gusta. Me doy muy bien cuenta de lo de afuera: los árboles moviéndose. / C: Noto que usted ha pasado de la gente que lo miraba a los árboles de afuera, y recuerdo que antes, cuando vio que un muchacho lo miraba, en seguida tomó conciencia de los ruidos exteriores. / Sí. / C: Usted se da cuenta de que la gente lo mira. ¿Podría usted a la vez mirarlos y decirnos qué ve? / Le pongo encima los ojos a él, uh, sólo una cara, no sé, como cuidándose. No estoy realmente seguro de lo que está allí. / C: ¿Puede verle la cara? / Sí. / C: ¿Qué ve? / Mmm (risas), veo sus ojos y su cara. Veo sus bigotes. Tiene ojos muy claros, muy penetrantes. / C: ¿Se da cuenta de cómo está fijado en los ojos? / Sí. Me doy cuenta de Ana, allí sentada... ella es agrada-

ble / C: De qué manera se da cuenta de ella. ¿Qué ve? (risas). / Veo –bueno, es agradable, porque he conversado con ella, pero eso... pero es agradable por otras cosas que yo sé de ella. / C: Bueno, eso es el pasado, son recuerdos, pero no un darse cuenta. Mire a Ana ahora. ¿Qué ve? / Es difícil de ver./ C: En este mismo instante, todo el mundo tiene ojos para usted, pero usted no. / Sí. / C: Todo lo que usted puede ver de ellos son sus ojos. Veamos esto un poco más. ¿Qué es lo que imagina que ellos ven cuando lo miran? / Ch. (risas). Uf. Algo como una persona nerviosa, temblorosa y sudorosa (risas). / C: ¿Qué le diría usted a una persona nerviosa, temblorosa y sudorosa? / Tranquilícese. Cálmese. Póngase tranquilo. / C: Por casualidad, ¿será que se lo está diciendo a usted mismo? / Como si... sí, eso es. / C: ¿Cómo son sus síntomas? ¿Todavía se siente nervioso? / Sí. Me estoy moviendo, tiemblo, me duele el estómago. / C: Trate de exagerar este nerviosismo y temblor. Hasta este momento, usted ha estado luchando en contra de eso. Los siente desagradables y trata de eliminarlos. Invierta el proceso, aumente los síntomas. / De acuerdo, estoy moviendo más mis pies, estoy temblando, siento el dolor en el estómago. / C: ¿Puede concentrarse en el dolor y hacerlo más doloroso?/ Sí. Siento que se me hace una pelota en el estómago. / C: Diga: "Me estoy haciendo doler a mí mismo". / Me estoy haciendo doler a mí mismo (pausa). Ahora no sucede... está desapareciendo. Pienso que estoy menos preocupado. Siento lo que sentiría un helado al derretirse. / C: ¿Ahora se siente bien? Esto sucede siempre si toma realmente contacto con usted mismo y se vuelve completamente consciente de lo que verdaderamente le sucede. / Sí. / C: Mire afuera nuevamente. / De acuerdo. Veo gente. / C: ¿Los ve? ¿Cómo los ve?/ Bueno, la veo a *ella* ahora, ella sonríe. Y se ve muy relajada. Ella –yo no sé– ella mueve su brazo, puede ser que esté nerviosa porque yo la vi, pienso eso porque estaría nervioso si me miraran. / C: Note que usted ahora la mira a ella y que la vuelve nerviosa. Antes, ellos lo ponían nervioso mirándolo a usted (risas).

Donde sea que esté, haga lo que haga, usted puede hacer este tipo de observaciones y experimentos. Tan sólo ponga atención a su proceso de darse cuenta. Puede aprovechar el tiempo que de otra manera perdería aburriéndose, esperando, impacientándose, etc. A medida que toma conciencia de su propio proceso, puede descubrir cómo evita, bloquea, interrumpe y falsea su propio funcionamiento, puede aprender a liberarse de esta interferencia. Puede aportar más y más con-

ciencia sus actividades cotidianas y su vida puede volverse más fluida y más viva.

Tarea Cotidiana

Elija alguna tarea cotidiana, como lavar los platos, cepillarse los dientes, sacar la basura, etc. Realice esta tarea y preste mucha atención a cómo se siente su cuerpo mientras la hace... Trate, por unos minutos, de hacerlo empleando el doble de tiempo, de manera que pueda darse cabalmente cuenta de qué es lo que pasa en usted mientras lo hace... Note si está manteniendo o moviendo su cuerpo de una manera incómoda. Luego exagere esta tensión o incomodidad y tome más contacto con ella, experiméntela realmente... Ahora, déjese ir y explore otras maneras de realizar la misma tarea que puedan ser más cómodas o placenteras para usted... Trate de que sus movimientos fluyan... Deje que estos movimientos se conviertan lentamente en una danza y disfrútela. Juegue con su darse cuenta de realizar esta tarea, y explórela como si fuera un país extranjero, porque, para la mayoría de nosotros, realmente es un país extranjero.

Escuchando lo que nos rodea

Mire a su alrededor ahora y dese más y más cuenta de lo que le rodea. Contacte verdaderamente lo que le rodea y permita que cada cosa le hable de sí misma y de su relación con usted. Por ejemplo, mi escritorio dice: "Estoy desordenado y lleno de trabajo que tú tienes qué hacer. Hasta que me ordenes, te irritaré e impediré que te concentres". Una escultura de madera dice: "Mira cómo puedo fluir aun cuando soy rígida. Detente a descubrir mi belleza". Tómese unos cinco minutos para permitir que las cosas de su medio ambiente le hablen. Atienda cuidadosamente a estos mensajes que obtiene de todo a su alrededor...

Si realmente puede aprender a prestar atención a lo que le rodea, podrá darse cuenta del efecto que le producen sin que usted se hubiera dado cuenta de ello. En la medida que se dé más cuenta de esas influencias, usted puede cambiar sus medios ambientes y hacerlos más cómodos, así como menos irritantes, etc. He usado este experimento en la sala de clases para señalar el efecto opresivo de su estruc-

tura. El pizarrón dice: "Mire aquí, todo lo importante ocurrirá aquí". Los bancos duros dicen: "No se duerma, no se divierta, sea ordenado y mire allá". El reloj dice: "Apúrese y no pierda tiempo", etc. Después de darnos cuenta de la influencia mortecina de una clase ordenada, hicimos cuanto pudimos por hacerla más cómoda para los seres humanos. Conseguimos una alfombra, nos libramos de la mayoría de las sillas y reordenamos las restantes, pusimos algo colorido, etc.

A continuación quiero que intente algunos experimentos junto a otra persona. Estos experimentos serán más efectivos si usted los hace con alguien a quien no conoce bien, pero si ningún otro está disponible, hágalo con un amigo o con su pareja.

Contactando

Siéntese frente a frente de esta persona y no hable. Simplemente mire la cara de su compañero por un par de minutos y trate de realmente ver a esa otra persona... No quiero que haga de esto una competencia de mirar fijo y no quiero que pierda tiempo imaginando cómo es su compañero. Quiero que mire a su compañero y que simplemente se dé cuenta de todos los detalles de su cara.

Dese cuenta de las reales características de sus rasgos: los colores, formas y texturas, cómo se mueve o no se mueve su boca, etc. Quiero que realmente se dé cuenta de esta otra persona. Trate de verla realmente... ¿Le sucede algo que le dificulta centrar su atención en su compañero?... Si alguna otra cosa le disputa la atención, tómese un tiempo para darse más cuenta de esto...

Ensayar

Continúense mirando y al mismo tiempo imagine qué piensa, qué pasará y qué hará en los próximos minutos. De todos modos es probable que usted esté practicando algo de este ensayar, así que tómese cierto tiempo para dirigir su atención sobre sus fantasías y expectativas... Tome conciencia de ellas en detalle... ¿Qué piensa que está a punto de suceder?...

Ahora dese cuenta de lo que sucede en su cuerpo... Note cualquier sensación de tensión, excitamiento, nerviosismo, etc... ¿En qué medida son estos síntomas una respuesta a sus fantasías y expectati-

vas acerca del futuro, más que una respuesta a lo que realmente está sucediendo en este momento?...

Retraerse

Tome ahora más contacto con su experiencia del momento. Cierre los ojos y retráigase a su existencia física por un par de minutos... Dese cuenta de su cuerpo y de sus sensaciones físicas... Note cualquier tensión, nerviosismo o excitación, etc., y tome contacto con esto... Enfoque su darse cuenta en cualquier incomodidad que encuentre y note cómo cambia a medida que usted se contacta con ella...

Abra ahora los ojos y vuelva a mirar a esa otra persona... ¿Es más fácil verla ahora?... Trate de descubrir aún más cosas acerca de esa persona... ¿Qué puede ver ahora que no notó antes?... Hasta qué punto puede realmente VER a esa persona, y hasta qué punto está usted aún ocupado con sus fantasías, adivinaciones, imaginaciones o suposiciones acerca de cómo es ella, preguntándose qué verá en ella al mirarlo a usted, preguntándose cuánto rato durará esto, etc... Siempre que se sorprenda haciendo esto, simplemente reenfoque su darse cuenta en el rostro y las expresiones de su compañero...

Continúe mirando a su compañero, pero enfoque su atención en su propia existencia física... ¿Qué está sucediendo en su cuerpo ahora?... Note cualquier tensión, nerviosismo, incomodidad, tranquilidad o excitamiento que sienta y póngase más en contacto con ello... Dese cuenta de dónde exactamente siente y póngase más en contacto con ello... Dese cuenta de dónde exactamente percibe esas sensaciones y de cómo son ellas...

En un momento más quiero que se digan el uno al otro todos los detalles de cómo se sienten físicamente: dónde sienten tensiones, nerviosismo, tranquilidad o excitamiento, etc., y exactamente cómo le parece eso a usted. No explique ni justifique su experiencia, descríbala simplemente con todos los detalles y tome conciencia de cómo la experiencia de su cuerpo se muda en tanto se la trasmite a su compañero. Tómese algunos minutos para hacerlo...

Memoria Visual

Cierre nuevamente los ojos y retírese dentro de su cuerpo... Tome nuevamente contacto con lo que sucede debajo de su piel y note qué

sucede cuando enfoca su atención sobre esas sensaciones en su cuerpo... Póngase realmente en contacto con su existencia física... Mantenga los ojos cerrados y visualice el rostro de su compañero que estaba mirando hace tan sólo unos minutos. ¿Cuán completamente puede hacer esto? ¿Qué rasgos le son claros en su imaginación y cuáles son confusos o están ausentes?... ¿Puede evocar la forma de su nariz, el color de sus ojos, la textura de su piel, etc.? Dese cuenta de dónde su imagen es distinta y dónde es incompleta o difusa. ¿Cuáles partes le son difíciles o imposibles de visualizar?... Dese cuenta de que gran cantidad de lo que escapó de su memoria, debe haber escapado también de su darse cuenta...

Ahora abra los ojos y compare su imagen con la realidad del rostro de su compañero... ¿Qué detalles de su imagen eran incorrectos? Mire ahora las partes de su rostro que estaban ausentes o diluidas en su imagen y descubra cómo son esas partes... Descubra aún más acerca del rostro de esa persona...

En un minuto más les voy a pedir que se cuenten el uno al otro qué es lo que ven, no lo que imaginan o suponen, sino aquello de lo que realmente se dan cuenta, ahora, que miran el rostro de su compañero. No recaigan en su memoria, en lo que vieron, y no expliquen por qué vieron eso o se disculpen por verlo, etc. Sólo digan de qué se dan cuenta ahora, de momento en momento, y entreguen todos los detalles de lo que se dan cuenta. No digan: "Ahora veo sus ojos", digan: "Ahora veo tus inmensos ojos marrones; ellos brillan y me gusta mirarlos", o lo que sea su experiencia. Empleen unos cinco minutos en esto...

Censurar

Dejen ahora de hablar y miren a su compañero en silencio y tomen conciencia de lo que han estado censurando, las cosas que ustedes hayan visto en su compañero pero que no le han dicho por alguna razón... Dese cuenta que imagina alguna consecuencia desagradable; se pondría triste, se disgustaría, enojaría o lo rechazaría. Dense cuenta también de que esa fantasía inhibe o previene la total expresión de su darse cuenta y que esa retención es también una especie de deshonestidad; usted rehusa revelar completamente su experiencia a su compañero... Enfoque nuevamente su darse cuenta sobre esas cosas que está censurando... y ahora cierre los ojos e imagine que le dice a

su compañero algo acerca de esas cosas... ¿Qué sucede ahora? Deje vagar su imaginación y descubra en detalle qué es lo que teme sucedería si le dijera a su compañero acerca de esas cosas... ¿Cuáles son sus expectativas catastróficas y cómo se siente cuando imagina esa catástrofe?...

Ahora abra los ojos. En un momento más le pediré que cuente a su compañero qué sucedería si le dijera las cosas que está censurando. Diga: "Si te dijera lo que estoy censurando" y termine esta frase con lo que sea que piensa va a suceder. Después de que cada uno haya hecho esto, respondan a las expectativas catastróficas de su compañero y discutan si estas expectativas son verosímiles, y si son realmente desastres o meros inconvenientes. Luego, si lo desean, cuéntense por lo menos algunas de las cosas que estaban censurando y comparen sus expectativas con lo que realmente acontece mientras hacen esto. Háganlo...

Siéntese tranquilamente por un rato ahora y absorba sus experiencias y lo que ha aprendido de estos experimentos... Tómense ahora cinco o diez minutos para contarse uno a otro lo que han aprendido y experimentado...

Mientras han estado hablando durante los últimos minutos, ¿hasta qué punto han estado contactándose uno al otro y realmente comunicándose?... ¿Se han estado mirando mientras han hablado, o han evitado el contacto mirando hacia otro lado o fijando la mirada en sus manos o en la pared?... ¿Ha estado hablándole directamente a esa persona, o ha estado transmitiendo sus palabras, o emitiendo generalidades?... Tómense algunos minutos más para discutir esto...

Espero que haya experimentado lo difícil que es hacer aun una cosa tan simple: sólo mirar la cara de alguien, en la medida que esté preocupado con fantasías amenazantes sobre el futuro y con sus síntomas físicos de nerviosismo y excitación que responden a esas fantasías. Este nerviosismo y excitación son a menudo llamados angustia. Angustia es lo que uno "vivencia" cuando su cuerpo se prepara para un desafío que no existe realmente. Si el desafío realmente existe, su excitación y energía pueden fluir dentro de la actividad de hacerle frente. Puesto que el desafío sólo existe en la fantasía, no hay nada que usted pueda realmente hacer y toda su energía y excitación se disparan en temblar y en otros síntomas de angustia. Esto también sucede si el desafío realmente existe, pero usted no se atreve aún a enfrentarlo y continúa ocupado con ensayos y expectativas catastróficas.

Si pudiera darse cuenta de que está ocupado con fantasías y expectativas catastróficas y que esas fantasías no son reales, sólo eso podría ayudarle a tomar más contacto con lo que realmente está sucediendo. Más útil aún es una retirada temporal dentro de su cuerpo. Cuando cierra los ojos, rompe provisoriamente el contacto con la amenaza y al enfocar su atención en las sensaciones corporales, retoma contacto con su realidad física. Mientras hace eso, también está alejando la atención de las fantasías y se siente menos comprometido con éstas.

Siempre que me enredo en fantasías, pierdo la capacidad de darme cuenta de la realidad y al mismo tiempo interfiero con mi funcionamiento. Cada cosa que mi cuerpo hace por sí mismo requiere un darse cuenta, de modo que toda pérdida en la capacidad de darme cuenta hace más inadecuado mi funcionamiento. Además, comienzo a responder físicamente a las fantasías en vez de a la realidad. Si en realidad estoy amenazado, un fuerte pulsar de mi corazón y un estómago tenso pueden resultarme útiles. Cuando no estoy amenazado, los mismos síntomas son un desgaste inútil de energía, y aun pueden interferir otras tareas que realmente necesito hacer. Además de estas dificultades, estas fantasías requieren la inversión de una gran cantidad de energía en inhibir y censurar la expresión de muchos aspectos de mi darme cuenta y de mis actividades. Por ejemplo, si le estoy hablando a usted y comienzo a imaginar que voy a cometer faltas y que usted me va a juzgar y criticar, voy a experimentar lo que se llama "timidez" (autoconciencia). El miedo a este desastre fantasiado me urge a correr y mi energía comenzará a fluir en excitación y movimiento. Pero mi temor a la crítica también requiere que yo oculte esos síntomas, de modo que tengo que emplear energía adicional para ocultar mi excitamiento y detener mi impulso de correr. Puedo ocupar tanta energía en este conflicto entre excitamiento e inhibición, que no queda suficiente para la tarea de hablar con usted. Además, tanto los síntomas como mis intentos de oponerme a ellos a menudo interfieren con mi hablar con usted: mi voz puede volverse temblorosa, puedo tartamudear y darme cuenta tan profundamente de esto, que pierdo conciencia de lo que quería decirle.

Estos trastornos de mi funcionamiento me dejan más y más confuso y disperso. Mi alerta se divide entre fantasía y realidad. Respondo en parte a lo que es real y en parte a lo que es irreal y mis respuestas a las fantasías interfieren además con mis actividades de la realidad. Mi energía se ve dividida entre las tareas que exige la realidad y

las tareas que requieren mi fantasía. Mi energía se ve también dividida entre expresarme a mí mismo e inhibir esa expresión. Me he desintegrado: ya no funciono como una totalidad integrada, sino que en vez de eso disperso mi capacidad de darme cuenta, mis respuestas, mis actividades y mi energía. Me vuelvo confuso, frustrado e inefectivo y *todos* nosotros sufrimos de esto en alguna medida.

Si puede explorar su darse cuenta en detalle y aprender más acerca de él, puede trabajar en dirección a volverse menos disperso y menos confuso y más íntegro e integrado. Esto es más que nada un asunto de dejarse ir, de aprender a no interferir con su propio funcionamiento y aprender a no obstruirse su propio camino.

Contactar

Nuevamente quiero que forme pareja con alguien que no conozca bien y que se siente frente a él en silencio. Mire el rostro de su compañero por un par de minutos y trate de ver a esa otra persona... Dese cuenta de todos los detalles del rostro de esa persona: la forma, tamaño, color y textura de todos los diversos rasgos, etc... Deje que sus ojos se muevan mientras continúa descubriendo algo más acerca de los rasgos y expresiones de esta persona...

Aceptación de Síntomas

Continúe mirando a su compañero y al mismo tiempo centre su atención sobre lo que siente físicamente... ¿Qué sucede en su cuerpo que tienda a interferir con ver a su compañero?... Probablemente usted siente un poco de excitamiento y nerviosismo –su corazón late–, alguna tensión y tirones en su estómago, etc. Deje que sus ojos busquen a medida que continúa descubriendo más acerca de los rasgos y expresiones de esa persona...

Exagerar Síntomas

Experimente ahora tratando de aumentar o exagerar cualquier síntoma que sienta, en vez de tratar de minimizarlo o reducirlo. Si siente algún temblor, permita que aumente. Si siente alguna tensión, aumente

esta tensión en aquellos músculos por un rato. Dese cuenta de lo que sucede cuando estimula sus síntomas en vez de combatirlos... Trate ahora de expresar sus síntomas aún más. Continúe en contacto con sus síntomas y exagérelos y deje que fluya en algún tipo de ruido. Haga algún tipo de ruido que exprese lo que está sucediendo en usted ahora... Aumente ese ruido hasta que sea mucho más fuerte... En seguida, absorba en silencio lo que ha vivenciado...

Tómense ahora un par de minutos para decirse qué han vivenciado durante estos experimentos...

Nuevamente siéntese en silencio y mire el rostro de su compañero para observar qué puede descubrir en este momento al mirarlo... Continúe mirando a su compañero y al mismo tiempo dese cuenta de su propio cuerpo... Dese cuenta de cualquier tensión, nerviosismo o incomodidad que sienta... En especial, dese cuenta de cualquier incomodidad que sienta en su rostro... ¿Qué expresa eso?... ¿Tiene alguna objeción de que su compañero lo mire de esta manera? ¿Hay algo que usted no quiere que él vea?...

Verificando la Realidad

Ahora deliberadamente imagine qué es lo que ve su compañero al mirarlo a usted. Probablemente está haciendo algo de eso de todas maneras, de modo que preste atención a esas imaginaciones y dese más cuenta de ellas... ¿Exactamente qué se imagina usted que él ve y qué imagina usted es la respuesta de él a lo que ve?... Note cómo estas fantasías interfieren entre usted y sus vivencias... Un camino para llegar a desechar estas fantasías perturbadoras es expresarlas y confrontarlas con la realidad. Tómese ahora algunos minutos para decirle a su compañero qué imagina que él ve mientras lo mira y averigüe si él se daba cuenta de esas cosas antes de que usted las mencionara...

Ir y Venir

Ahora quiero que sigan mirándose el uno al otro en silencio y que se lleguen a dar cuenta de algún aspecto de su propia existencia física... En seguida, dense cuenta de algo de su compañero... y continúen yendo y viniendo entre el darse cuenta de sus propias sensaciones físicas y el darse cuenta de su compañero... Mientras va y viene, dese

cuenta de cómo su propia experiencia privada de usted mismo se va conectando con su darse cuenta de su compañero, algo fuera de usted mismo... Ahora diga en silencio, mientras hace esto: "Ahora me doy cuenta de tus cejas espesas; ahora me doy cuenta del agarrotamiento en mi rodilla izquierda; ahora me doy cuenta de tus labios gruesos y suaves; ahora me doy cuenta de una agradable sensación de tibieza en mi estómago", o lo que sea su experiencia de este ir y venir... Continúe así por un par de minutos, pero háblelo de tal manera que su compañero pueda oírlo... Túrnense en este ir y venir por un rato. Escuche por un tiempo mientras su compañero va y viene, y luego usted hace lo suyo mientras él escucha... Tómense ahora unos minutos para compartir sus experiencias en estos experimentos y díganse lo que han descubierto en ustedes mismos y en su compañero.

Si realmente se entregó a estos experimentos, habrá tenido otra experiencia de cómo sus fantasías lo mantienen alejado para expresarse y también se dará más cuenta de cómo son esas fantasías. Si puede llegar a darse cuenta realmente de esas fantasías, puede explorar qué es lo que expresan acerca de usted y luego comprobarlo. Y si realmente puede llegar a darse cuenta de qué es aquello que lo retiene y cómo se retiene usted, entonces tiene la oportunidad de revertir el proceso y descubrir cuán bien puede funcionar sin interferencia.

La meta de este libro es mostrarle cómo puede aumentar el contacto con la realidad interior y exterior y así disminuir su ocupación con la actividad fantasiosa, que le impide contactar con su vivenciar. La fantasía *puede* ser útil, pero sólo si se dedica a ella *completamente,* dándose cuenta e integrando la fantasía con el vivenciar la realidad en el presente. Di un ejemplo de esto al relacionar fantasías acerca de este libro con mi vivencia física en ese momento.

Otro ejemplo: un estudiante dedicó mucho tiempo imaginando durante meses que pedía una cita a una chica de su curso. Con esta infructuosa preocupación desperdició una buena cantidad de su vida. Si hubiera usado realmente su fantasía, se habría dado cuenta que, aunque inútil como fantasía, podría haber sido muy útil pedirle realmente la cita. Si él efectivamente pide la cita, ella puede decir si la relación puede desarrollarse; o ella puede decir no y él queda libre para dirigir su atención hacia alguna otra compañera más receptiva. En ambos casos su vida vuelve a fluir y moverse, en vez de permanecer estancada en una fantasía irrealizada. ¿Quién sabe cuántas otras chicas amigables habrían estado disponibles o hasta podrían habérsele acercado mientras él estaba ocupado con su fantasía?

Desde luego, si él le pide una cita, corre el riesgo de ser rechazado al decir que no o por el desafío de una relación personal íntima, si ella llegara a aceptar. Él evita enfrentar la situación y así ésta permanece inconclusa. Esta es la típica situación conflictiva. Su impulso en un sentido se neutraliza con un impulso en la dirección contraria: su deseo de estar cerca de ella lo enfrenta con los miedos al rechazo o a la intimidad. Sin embargo, hay una diferencia fundamental entre estos dos impulsos. Su deseo de estar cerca de ella es al menos en parte su respuesta a la presencia de ella ahora y él probablemente pueda sentir esta respuesta claramente en su cuerpo. Sus temores son respuesta a sus fantasías respecto del futuro: lo que imagina pueda suceder si le dice que le gusta y le pide una cita. Su fantasía del futuro le aniquila la expresión de sí mismo en el presente.

El remedio para este tipo de situación, para él, es primero darse cuenta por completo que sus miedos son *fantasías* y luego darse completamente cuenta que ésas son *sus* fantasías, que expresan mucho más de él mismo que de la chica en cuestión y que él es responsable de las mismas. Por ejemplo, si su fantasía es mayormente la de un rechazo, debe darse cuenta que es él quien se rechaza a sí mismo, y no la chica. ¡No le alcanza a dar la oportunidad a la chica de rechazarlo! ¡Lo hace antes él mismo! Pero sin darse cuenta de ello, él aliena su propio rechazo e imagina que la chica lo va a rechazar. Si él llega a darse cuenta en profundidad de esta parte de él que rechaza, e identificarse con ella, podrá liberarse de sus fantasías catastróficas y expresarse. Con su capacidad de darse cuenta, sus fantasías pueden servir de apoyo a su vida en lugar de paralizarla.

La utilidad de las fantasías y la imaginación –planear, pensar, etc.– es bastante obvia para la mayor parte de la gente. Una cierta reflexión sobre el "pasado" y una discreta suposición acerca del "futuro" pueden evitarnos algunas dificultades y hacer nuestras vidas más satisfactorias. Pero esto es verdad sólo si hacemos uso de este adivinar en la realidad y estamos conscientes de que la fantasía es sólo un adivinar *acerca de* la realidad. Por ejemplo, todo "conocimiento" científico es enteramente fantasía: no hay una diferencia real entre un científico hablando de electrones y radiación y un brujo hablando acerca de espíritus y demonios. Cada uno está expresando sus imágenes y pensamientos acerca de procesos imaginarios que él no puede ver, a fin de comprender los eventos que sí puede ver: bombas atómicas y enfermos. La única diferencia entre los dos es su actitud frente a sus fantasías. El médico brujo confunde sus fantasías fijadas con la reali-

dad e inventa interminables explicaciones cuando la realidad no coincide con sus preconceptos. El científico sabe que sus fantasías son suposiciones e insiste en que ellas sean constantemente probadas, cambiadas y adaptadas a fin de coincidir con la realidad que él ve. Un científico no exige que sus suposiciones o teorías sean probadas como "verdad". Él se contenta con que ellas coincidan con su observación y sean útiles en investigaciones posteriores y en su interacción con la realidad.

Ni verdad, ni certeza. De ellas perjuré
en mi noviciado, tal como los jóvenes
deben abjurar del mundo al ser llamados
a las órdenes sagradas.
"Sí... entonces..." sólo esto afirmo;
y mis éxitos son como hermosas cadenas
uniendo dudas gemelas, porque es vano pedir
la justificación de lo que postulo,
o el sello de lo concreto en lo que demuestro.
Sin embargo se levantan puentes,
y los hombres ya no se arrastran en dos dimensiones.
Y tales triunfos proceden
no en pequeña medida, del poder de este juego,
jugado con las sombras tres veces atenuadas
que las cosas tienen sobre sus originales.
¡Qué frágil la varita, pero cuán profundo el hechizo!

Clarence R. Wylie Jr.
Matemático

La imaginación creativa es inútil en sí, pero cuando fluye en el curso del darse cuenta e interactúa con la realidad existente, surge algo nuevo en el mundo. Una persona creativa es consciente de las cualidades y características de su ambiente y responde a este entorno dándose cuenta de su propio proceso individual, sus propios sentimientos, necesidades y deseos. Una respuesta creativa es aquella que integra el darse cuenta de uno y del mundo en una forma muy apropiada para ambos. Un producto creativo satisface algo en el creador y también tiene que satisfacer las demandas del material del que está compuesto.

Aunque la imaginación puede ser útil, dese cuenta que todo el tiempo empleado en pensamientos y fantasías es tiempo que transcurre lejos del real darse cuenta y/o del contacto con su vida. La mayoría de nosotros gasta gran parte de nuestras vidas esperando y planeando cosas que nunca llegarán y preocupándose de cosas que nunca sucederán. Nuestras fantasías pueden ser valiosas en la medida que estén integradas con nuestra vida, sirvan de apoyo y dejen lugar al darse cuenta y a la vivencia. Pero cuando la imaginación está separada del resto de la vida, se convierte en una vía muerta, un escape de la vida. Eso es lo que pretende una excesiva actividad de la fantasía: evitar los desafíos, los riesgos y las experiencias desagradables que son una parte necesaria de la vida. Cada vez que evitamos tales cosas, nos morimos un poco más, perdemos más contacto con nosotros mismos y con nuestro entorno. Cuando uno pierde contacto con una zona desagradable de su vida, también está perdiendo contacto con lo agradable y otro potencial del valor. Antes di el ejemplo de un joven que perdía muchísimo tiempo imaginando que pedía una cita a una joven. Sus fantasías inconducentes son los medios por los que evita un posible rechazo y desagrado. Pero mientras hace esto, pierde toda posibilidad de éxito, gozar de su compañía, su aprecio o su amor, etc. Los muros que alejan las flechas y lanzas, también alejan besos y rosas.

Un darse cuenta pleno es una identificación con mi experiencia y mi proceso, ahora: reconocer que ésta es mi experiencia, gústeme o no, y que este gustar o no gustar de mi experiencia es también parte de ella. El evitar lo desagradable y el riesgo es al mismo tiempo una reducción de mi darme cuenta y una alienación de mi experiencia. Esta alienación es el proceso de decir "ese no soy yo, es alguien extraño y diferente".

El remedio para la alienación del darse cuenta es simple, y consiste principalmente en un proceso de identificación, diciendo "ese *SOY* yo, yo *SOY* así". Puedo redescubrirme a mí mismo notando todo aquello de lo que me doy cuenta e identificándome con ello. Ahora levanto la vista, y me doy cuenta del fuego en la chimenea. ¿Qué sucede si me identifico con él? "Me estoy quemando, produciendo pequeños ruidos crepitantes. Estoy brindando calor, lo caliento a usted y lo hago sentirse confortable. Me siento bien y tranquilo, consumo viejos leños y produzco gases que alimentarán las hojas y cenizas que a su vez

alimentarán las raíces". Ese soy yo, ahora siendo fuego. Alguna otra vez que sea fuego podré descubrir otras cosas, o podré elegir algo distinto para identificarme. Siempre que haga eso, descubriré más acerca de cómo es mi experiencia en ese momento. Esta identificación es una preciosa herramienta para expresar sentimientos y es mucho más exacta y expresiva que los tests sicológicos. Lea el siguiente poema que emplea este proceso de identificación y esté alerta al grado de identificación que usted logra con la expresión existencial del poeta.

Cangrejos

Si tuvieras que dejar una bolsa de arpillera,
repleta y chasqueante de cangrejos vivos
en la playa, atada en el tope, atiborrada
con movedizos caracoles,
cada antena pegajosa, ciega y delicada,

pinzas mordiendo pinzas o nada crujiendo,
cuerpos duros, huecos, rechinantes, mientras
las patas los atraviesan con esfuerzo, retrocediendo,
tú sabrías cuán lleno de cosas yazgo
seco, lejos del mar plegadizo,

inerte e informe, si no fuera
por los crujientes cangrejos dentro de mí
que escuchan, acaso, cómo rompen las grandes olas,
la flauta del viento a través del pasto y la arena,
recuerdan el agua, la fresca sal apaciguante
luchan por rajar la arpillera

y dispersarse en caminos laterales y rutas opuestas
como escarabajos, demonios, chatos como relojes,
estas restallantes carencias, estos remordimientos encontrados,
arrastrándose debajo de las rocas.

Judson Jerome

Identificarse con un Objeto

Intente ahora este experimento de identificación por su cuenta. Dondequiera que esté, permita desplazarse a su percepción y percátese de algo que resalte ante usted o algo a lo que usted tienda a volver, o percibe reiteradamente...

Enfoque ahora su percepción donde sea que emerja y dese más cuenta de ello. ¿Cómo es?... ¿Cuáles son sus características?... ¿Qué es lo que hace?... Tómese un tiempo para descubrir más detalles de ello...

Ahora *identifíquese* con esta cosa hasta convertirse en ella, *llegue a serla.* Imagínese que usted *es* esa cosa. Siendo esa cosa, ¿cómo es usted?... ¿Cuáles son sus cualidades?... Descríbase a usted mismo: dígase en silencio: "Yo soy...". ¿Qué es lo que hace y cómo es su existencia siendo esa cosa?... Vea qué más puede descubrir acerca de su experiencia de ser esa cosa...

Tómese unos minutos para *absorber* silenciosamente esta experiencia. Si comienza a analizarla o a pensar acerca de ella, vuelva a la experiencia misma. La explicación tan sólo lo aleja de su experiencia. Si realmente desea comprender su vida, simplemente aprenda a mantenerse en contacto con su darse cuenta... Quiero ahora preguntarle en qué medida se comprometió realmente con la experiencia y cuánto descubrió acerca de sí mismo. ¿En qué medida puede usted aceptar su experiencia, como una expresión precisa y real acerca de algunos aspectos de su experiencia? Las personas se diferencian de acuerdo a su posición para abandonar la idea de cómo son y de descubrirse a sí mismas como realmente son. Intente el mismo experimento nuevamente con algo distinto y vea si puede meterse aún más en la experiencia de identificarse con ello y realmente llegar a ser ese objeto...

Este modo de identificación es la base de la idea budista de que la concentración total y la meditación sobre cualquier cosa pueden conducir a un completo conocimiento de nuestra naturaleza interior. Esto comienza como una identificación un tanto artificial con algo exterior y distinto de *usted* y puede evolucionar hacia una experiencia personal directa de un darse cuenta más profundo. Cuando se identifica con algo en su alrededor, está de algún modo limitado por las características de lo que está realmente presente allí. Cuando no se identifica con sus propios procesos y sucesos interiores, está mucho más cerca de sí mismo y mucho menos limitado por su medio ambiente. Si se sorprende pensando espontáneamente en un proverbio, recordando una frase o un fragmento de conversación o tarareando una melodía,

dese algún tiempo para llegar a darse cuenta más de ello y realmente métase en ello e identifíquese. La semana pasada, mientras conducía mi coche, me encontré silbando un tema de la película "High Moon". Comencé a cantarlo y a identificarme con él. Me brotaron lágrimas mientras cantaba:

> "Y debo enfrentarme a un hombre que me odia
> o poner a un cobarde,
> a un bajo cobarde,
> poner a un cobarde en mi tumba".

Mientras estuve cantando por un rato, me surgieron más lágrimas y luego gradualmente menos lágrimas y un sentimiento de fortaleza y convicción. Yo sé que debo enfrentarme a "un hombre que me odia": una parte de mí mismo que me juzga, me crítica y me condena. Y también sé que otra parte mía es cobarde y preferiría morir antes de enfrentar al juez. Mientras escribo esto, algunos de esos mismos sentimientos retornan a mí y sé que aún no me he enfrentado del todo a ese juez. Uso palabras para hablarles de mi experiencia, pero quiero estar seguro de que usted comprende que lo importante es la *experiencia* misma, no las palabras. El mundo y la mayor parte de nuestras vivencias se están ahogando en palabras. Póngase en contacto con su propia experiencia.

Entonando

Siéntese a solas y dese un tiempo para ponerse en contacto con la experiencia de su propio cuerpo, ahora mismo... Cuando esté pronto, comience a entonar muy suavemente y sin intentar hacer otra cosa que no sea seguir su entonación, identifíquese con ella y déjela conducirlo a alguna parte. Centre su darse cuenta en su entonación y permítale comenzar a cambiar por su cuenta... Sólo dese cuenta cómo es y qué hace a medida que cambia de tono y volumen. No trate de cambiarlo; sólo dese cuenta de las cualidades y sentimientos en su entonación y vea a dónde lo conduce. Su entonar puede fluir en un tono que usted reconoce y tal vez lleguen a usted algunas palabras. Identifíquese con lo que sea que llegue a usted, y llegue a ser los sentimientos en el tono y el sentido de las palabras, para ver qué puede descubrir...

Usted puede hacer el mismo tipo de inversión e investigación en su mente con una fantasía de vigilia. En la fantasía cualquier cosa es posible, y aun si usted comienza con una cosa o situación imaginada en particular, es usted quien la crea y sus características desde dentro de sí. El sueño es el mejor tipo de fantasía para ser usado de este modo porque es totalmente espontáneo dentro de nosotros mismos*. Una fantasía en estado de vigilia puede ser manipulada y controlada, pero si usted está dispuesto a desarrollar su fantasía espontáneamente, podrá aprender algo acerca de su existencia. El siguiente experimento le dará una experiencia de descubrirse a usted mismo a través de la identificación con la fantasía. Si puede, hágalo con un grupo de entre 5 y 7 personas, de modo que puedan compartir sus experiencias con otros y aprender también de sus experiencias.

Identificación con el rosal

Póngase bien cómodo, si es posible tendido de espaldas. Cierre los ojos y tome conciencia de su cuerpo... Aleje su atención de hechos externos y dese cuenta de lo que está sucediendo dentro de usted... Percátese de cualquier incomodidad y vea si puede lograr una posición más confortable... Dese cuenta de cuáles partes de su cuerpo emergen a su conciencia... y cuáles partes de su cuerpo parecen vagas e indistintas... Si se da cuenta de una parte tensa de su cuerpo, vea si puede soltar la tensión... Si no, trate de tensar deliberadamente esa parte, a fin de ver cuáles músculos está tensando... y luego, vuelva a soltar... Ahora, centre su atención sobre su respiración... Dese cuenta de todos los detalles de su respiración... Sienta el aire penetrar por su nariz o su boca... Siéntalo bajar por su garganta... y sienta su pecho y su vientre moverse mientras respira...

Imagine ahora que su respiración es como suaves olas en la playa, y que cada ola lava suavemente alguna tensión de su cuerpo... y lo relaja aún más...

Ahora dese cuenta de cualquier pensamiento o imágenes que entren en su mente... sólo dese cuenta de ellos... ¿Qué son y cómo son?... Imagine ahora que coloca todos estos pensamientos e imágenes en un

---

* Ejemplos de este uso productivo de los sueños pueden encontrarse en *Sueños y Existencia* de Frederick S. Perls. (Ed. Cuatro Vientos).

frasco de vidrio y los observa... Examínelos... ¿Cómo son estos pensamientos e imágenes y qué hacen cuando usted los observa?... A medida que más imágenes y pensamientos vayan penetrando en su mente, colóquelos en el frasco también y vea qué puede aprender acerca de ellos... Tome ahora este frasco y vierta los pensamientos y las imágenes. Observe cómo se vierten y desaparecen y el frasco se vacia...

Ahora me gustaría que usted se imaginara que es un rosal y descubra cómo es ser un rosal... Sólo deje desarrollarse su fantasía sobre sí misma y vea qué puede descubrir acerca de ser un rosal... ¿Qué tipo de rosal es usted? ¿Dónde está creciendo?... ¿Cómo son sus raíces?... ¿Y en qué tipo de suelo está enraizado? Vea si puede sentir sus raíces creciendo en la tierra... ¿Cómo son su tronco y sus ramas?... Descubra todos los detalles de ser este rosal. ¿Cómo se siente siendo este rosal?... ¿Cómo son sus alrededores?... ¿Cómo es su vida siendo este rosal?... ¿Qué experimenta y qué le sucede cuando cambian las estaciones?... Continúe descubriendo aún más detalles de su vida como este rosal, ¿cómo siente su vida y qué le sucede? Permita que su fantasía continúe por un momento... En un rato más le pediré que abra los ojos y regrese al grupo y exprese su experiencia de ser un rosal. Quiero que lo relate en *primera persona del presente como si sucediera ahora.* Por ejemplo: "Yo soy una rosa silvestre creciendo sobre la ladera empinada de un cerro, en un suelo muy rocoso. Me siento muy fuerte y muy bien al sol, pájaros pequeños hacen sus nidos sobre mis ramas" –o cualquiera que sea su experiencia como rosal. También trate de expresar esto a alguien. Hable a quien quiera o a distintas personas en tiempos diferentes, pero *comuníquese* con alguien, no sólo transmita sus palabras al aire. Abra los ojos cuando se sienta pronto y exprese su experiencia de ser un rosal...

Respuestas, ejemplos

Los ejemplos dados a continuación fueron transcritos de la grabación de las respuestas de un grupo de fantasía de identificación con un rosal. Les dará alguna idea acerca de la enorme variedad de experiencias posibles con este tipo de fantasía. Estos ejemplos podrán servir de trasfondo y de comparación con su experiencia de *otros.* Aun si puede aprender de ellas, recuerde que sólo aprenderá acerca de usted por sus propias experiencias.

No lea más hasta que haya intentado esta fantasía de identificación por su cuenta.

1 (M) Estoy contra la pared de una casa. Estoy llena de botones. En parte estoy a la sombra de la casa –a veces estoy al sol. Tengo otros arbustos junto a mí, hay pasto frente a mí, y cada cierto tiempo cambio –me veo distinta, me veo como otro tipo de arbusto y luego vuelvo a ser como antes. Finalmente me transformo en una sola gran flor, soy solamente una enorme flor: una rosa.../ C: ¿No tiene ningún tipo de sentimientos acerca de ser ese rosal, o alguna experiencia a medida que cambian las estaciones? / Puedo sentirme creciendo y cambiando, es hermoso.

2 (H) Soy un rosal de invernadero. Estoy protegido, raíces jóvenes, humus. Vivo en un invernadero, guarecido de los elementos, y ya que estoy en un invernadero, la gente viene y me mira, pero no toma mis botones. Había una mujer que me cuidaba, pero aún puedo sentir animalitos comiendo de mis brazos. Hay muchas flores distintas junto a mí, pero no son mi tipo de flor y no son tan hermosas como yo. Me siento seguro en mi invernadero, siento que no puedo ser herido y la mujer no lo hará, la única cosa que puede llegar hasta mí son esos animales, pequeños animales que corren sobre mis brazos. Mis espinas son protección, pero no puedo mantener fuera a animales pequeños. Mantienen fuera a los grandes.

3 (M) Estoy en un patio, junto a una cerca, y es mi patio, y puedo mirar por sobre la cerca y subo por ella, y crezco, de manera que puedo ver más de lo que sucede a mi alrededor. Puedo sentir la tierra debajo de mí y es tierra húmeda, pero es fría y mis raíces la penetran profundamente y no me gusta estar enraizada, no me gusta no ser capaz de ver. Y hay otros arbustos a mi alrededor, pero no son arbustos en flor. Y ellos no son, yo sólo los miro, no hay comunicación entre mí y los otros arbustos. Y yo realmente, yo tengo muy pocos otros brotes, yo soy más o menos una, una sola flor realmente, con un gran botón encima y botones más chicos alrededor. No me gusta el invierno. No me gusta cuando hace frío y llueve. Y soy vulnerable, porque no tengo protección y pierdo todas mis flores. Y me gusta la primave-

(M) Indica mujer. (H) = hombre.

ra, florezco nuevamente, y la gente, la gente viene y toma todas las flores. Pero eso no me entristece, porque me gusta; me gusta cuando la gente toma las flores porque piensa que los botones son preciosos.

4 (M) Estoy próxima a una gran casa blanca, y tengo un camelio a mi lado y tengo flores creciendo debajo de mí. Me gusta sentir mis raíces en el suelo, me gusta la tierra fría y es... es un buen sentimiento. Yo no siento que mis flores sean realmente yo, sólo sentía como si fueran algo que producía, algo bonito que mirar. / C: ¡En presente! / Y puedo meterme en mis venas y siento el agua desde mis raíces correr por mis venas. Y me gusta mirar a la gente caminando a mi alrededor. Miro a la gente a mi alrededor y he vivido junto a esta casa por mucho tiempo y he visto suceder mucho aquí./ C: ¿Cómo se siente siendo este rosal? / Ah, era fascinante. Nunca he hecho esto antes. Es precioso.

5 (H) Soy un rosal y estoy sentado en un claro y hay árboles a mi alrededor y hay pasto verde y pasto seco. Creo que, creo que es primavera cuando comienza esto. Y siento que hay botones en mí, hay tres, y mientras sigo, antes de que cambien las estaciones hay tres botones, y uno es mi cabeza y otro es mi corazón y no puedo, y no sé qué es el otro. Y hay una mujer hermosísima que encuentra este claro; ella viene hacia mí y ve mis botones y finalmente mis flores que están abiertas y al final del verano ella arranca la que es mi corazón... Y no es una sensación mala, es una sensación buena. Y ella toma las flores y se va, desde allí en adelante hay una sensación de espera. Y entonces es tristeza. / C: En vez de decir: "Es tristeza", diga: "Estoy triste, estoy esperando". / Estoy triste, estoy esperando y son sentimientos de otoño y de invierno y de frío y luego, después de que las nieves se derriten. Me siento tibio nuevamente y aún esperando. Y termino esperando.

6 (H) Yo soy un rosal con un sistema de raíces muy enredado que penetra profundamente en el suelo y tengo raíces principales, pero no las siento, no me doy tanto cuenta de esas cosas como me doy cuenta de este sistema de raíces como filamentos que penetran el suelo por todas partes, como dedos de pies y manos por sobre toda la tierra. Y van en todas direcciones como si se esforzaran en llegar a cada fuente de alimentación y líquido que puedan encontrar. Y puedo subir por mi sistema de raíces y sentir, mientras lo voy atravesan-

do, algunas raíces más gruesas que conducen hacia mi cuerpo, pero no hay tanta conciencia de eso. Tengo unas ramas *robustas,* verdes y *espinudas,* pero no me siento como si ellas fueran espinudas, siento como si fueran parte mía y como si alguien extraño pudiera verlo como una cicatriz, yo lo miro como una parte mía, ni bella ni fea. Tengo muchas hojas y muchos brotes que crecen en varias direcciones. La mayoría de ellos son rectos, pero hay pequeñas ramas que salen de estos brotes. Muchas hojas... Estoy cubierto de hojas... Y cuando cambian las estaciones, siento el frío y en ese momento me viene una sensación de cansancio, de receso –no es algo que uno pueda mirar y ver–, es una sensación dentro de mí; caen algunas hojas, pero la mayoría permanece durante el tiempo frío. No hubo gente cortando mis ramas, pero reflexioné acerca de eso. Y la sensación era de... pensaba que esa gente era la que ayudaba a convertirme... la que me plantó, me puso aquí, me cultivó... y esa gente vendrá a veces a cortar mis ramas. Y me siento como afligido por ellos, de que no fueran conscientes de mis necesidades, sino de lo que ellos creen son mis necesidades. Ellos cortarían ramas que parecen muertas, o que parecen tener necesidad de ser cortadas *–según ellos–,* pero en realidad son ramas u hojas que no necesitan ser cortadas. Yo estaría más afligido por el hecho de que las cortaran. Aquí estoy yo, creciendo, haciendo lo que mejor sé hacer: crecer. Ellos me han plantado aquí, y mmm, yo no los complazco ni... bueno, me estoy complaciendo a mí mismo. Pero no estoy complaciéndome ni complaciéndolos... por eso me quieren cortar... Si los estuviera complaciendo, no me cortarían...

7 (H) Soy una rosa tratando... tratando de crecer, pero hay pasto a todo mi alrededor. Tengo que arrimarme a esta valía, porque siento el calor de la valía. Ese calor viene del otro lado. Y tengo que crecer más alto que esta valía a fin de obtener ese calor. Cada vez que me asomo por sobre la valía, el calor se ha ido y es invierno y todas mis hojas se caen. Siento que estoy deshaciéndome y que estoy cayéndome por debajo de la valía nuevamente y desapareciendo dentro de la tierra. Quiero que alguien venga y me saque, me lleve adentro para no tener frío y que me vuelva a poner afuera cuando sea verano, así puedo crecer y tal vez encaramarme por sobre la valla.

8 (H) Soy dos rosales. Uno es... mmm, con grandes rosas blancas y el otro es un rosal con rosas amarillas, rosadas y anaranjadas. Y me mantengo yendo y viniendo entre estos dos colores. El color predo-

minante es el blanco, un gran rosal que está en el patio del fondo, próximo a la cerca. / C: Diga "Yo...". / Que está podado. / C: "Yo estoy podado". / Con paciencia. / C: Diga "Yo estoy podado". / Yo estoy podado con paciencia, es decir, yo *sufro* con la paciencia, porque beneficia mi crecimiento. Estuve aquí mucho tiempo: soy un rosal muy viejo. He visto a muchos de los habitantes de las casas vecinas ir y venir. Llegan y se mudan. Cuando llega el invierno, me retraigo en mí mismo y nuevamente hay una espera. Espero la llegada de la primavera, y cuando llega me siento crecer. Es como si hibernara. Cuando llega el verano, siento como si me bañara en energía y me *estremezco* entero, me siento muy acalorado; siento el calor a todo lo largo y a lo ancho. Todo fluye con mayor sencillez, como miel derretida. Soy muy dichoso por lo placentera que es mi respiración para la gente que veo alrededor de mí, veo las estaciones ir y venir y veo a la gente ir y venir. De vez en cuando me enloquezco, cuando vienen los bichos y me comen. Veo mis hojas y pétalos cayendo en el otoño y sé que los llevaré dentro de mí nuevamente y que creceré aún más cuando venga el calor. Con las mismas hojas que se me caen este año, me mantendré y creceré aún más. Tengo espinas, pero no sé para qué las tengo. Ellas no significan nada para mí. Es casi como algo que alguna vez tuvo sentido para mí, pero ahora ya no lo tiene. Me siento bien enraizado en la tierra y siento esas dos partes mías: la de debajo de la tierra y la de encima. Cada una contribuye con la otra.

9 (M) Soy un rosal enorme, lleno de rosas. Ramas altas y gruesas creciendo desde las raíces. Estoy detrás de una casa grande –la casa en donde vivo ahora– al pie de una pequeña colina. Tengo muchas espinas, unas tres o cuatro rosas amarillas y a mi izquierda hay unas barras, barras de gimnasia donde juegan muchos niños, y yo los miro. A mi derecha había... / C: ¡Tiempo presente...! / A mi derecha hay rosales, más rosales. No me doy cuenta de ellos, no sé de qué color son las flores que tienen. Y también hay algo de maíz creciendo justo al lado de la casa. Mis raíces son pequeñas, profundas y blancas. Está lloviendo y la lluvia es refrescante. Me siento realmente bien, como si estuviera recién salido de la ducha o si recién me hubiera lavado la cara. Y el viento me mece y es magnífico, es como ser columpiado. Y me siento muy cómodo. Estoy en esta estación... primavera, y espero el verano que me resulta apacible. El invierno me resulta ruidoso. Alguien me cortó y me llevó dentro de la casa y me puso dentro de un

vaso, sobre una mesa, y no me gusta eso, me gusta estar afuera, totalmente conectada con el rosal, donde me corresponde estar.

10 (M) Me siento realmente horrible, no me siento nada bonita. Y todo cuanto puedo ver son tres ramas a mi derecha. Me encuentro en medio de un gran campo abierto. La tierra es fresca y húmeda, pero no hay nada a mi alrededor. Hay dos pimpollos que no se abrieron. Estoy tan cubierta... Soy esas tres ramas con *espinas* que... aborrezco. Me siento muy sola, pero no tengo miedo, porque no hay nada allí. Y no sé cómo es el resto de mí y puedo sentir mis raíces y me siento realmente fuerte y saludable. No siento que me llegue ningún alimento. Y cada tanto aparece una mano grande que se dirige hacia la parte que no puedo ver y corta una rosa roja, grande y hermosa. Veo la mano con la flor, puedo ver la mano con un dedo arrancado de un tirón, arrancado de la mano, pero no le duele verdaderamente. La mano... es horrible y es... no me gusta. Sigo mirando las espinas y los pimpollos en... cerca de las espinas, nunca florecen. Pero siempre veo una flor roja pasando al lado mío, en una mano. La flor es mía, pero no tiene nada que ver con lo que yo puedo ver. / C: Usted dice que hay una parte suya que puede ver y una parte que no puede ver. Tal como está sentada ahora, ¿cuál es la parte suya que puede ver y cuál la que no puede ver? / Veo apenas tres... tres ramas horribles saliendo de mi derecha. Me siento alta, sé que hay una parte mía detrás de mí, pero no puedo verla. No veo una persona delante de mí, sólo veo la mano. No hay estaciones, el tiempo nunca cambia, es siempre el mismo.

11 (H) Soy una... rosa en el jardín de mi madre, junto al pozo de agua... es un viejo pozo, un manantial. Soy una rosa rosada y es simplemente... simplemente *maravilloso,* no sé cómo decirlo. Estoy *tan* contento, tan feliz. Soy como... mi abuela, ella siempre me está cuidando. Ella es... siempre estoy limpio y pulcro, abundante comida, cantidades de agua y todas esas flores maravillosas a mi alrededor. Flores hermosas... no son rosas, yo soy la única. Estoy ubicado junto al manantial, crezco y soy simplemente feliz.

12 (H) Soy una joven rosa creciendo en un jardín verde. Y estoy realmente asustado el primer invierno, donde comienza a sentirse verdaderamente frío. Y parece que me contraigo y finalmente me relajo, el frío me pasa por encima y entonces despierto constantemente

y me extiendo en primavera. Pareciera que no conozco otra cosa que primavera e invierno y luego nada, y entonces me extiendo de nuevo y soy más pequeño de lo que era la última vez. Tengo muchas ramas y pocas flores. Las flores y las espinas parecen ser la razón de mi existencia. Cuando cortan mis flores, me siento muy complacido, ésa es la razón de mi estar aquí, de vivir, de crecer. Las espinas son... son verdes también, no son torcidas ni puntudas, son verdes y me gustan y, por lo tanto, las nutro tanto como a las flores. No parece haber muchas hojas. Estoy hundiendo mis raíces profundamente dentro de la tierra fresca y oscura y, finalmente, hundo una raíz dentro de una fuente subterránea.

13 (M) Mis raíces están muy hondamente metidas en la tierra. El suelo es verdaderamente cálido. No está mojado, sino apenas húmedo. Es muy suave y muy rico y oscuro. Mis raíces son blancas y tienen muchas ramificaciones pequeñas y mucho alimento viene a través de la tierra. Tiene un buen sabor y va hacia las ramas y dentro de las flores. Las flores no están abiertas aún. El sol entra y mientras el sol entra y se encuentra con el alimento que sube por las ramas, las flores parecen... / C: "Mis flores". / Primero aparecen muy pequeñas, y mientras llega el sol y se pone más y más cálido, se vuelven más y más grandes absorbiendo el sol. Hay una casa muy, pero muy vieja, blanca detrás de mí, y sé que he estado aquí mucho tiempo y, sin embargo, me siento muy joven. Hay pasto delante de mí, kilómetros y kilómetros de pasto verde –un hermoso color verde– espeso y profundo, y muy crecido. Y puedo ver para siempre y, al mismo tiempo, siento todo ese alimento viniendo desde la tierra, viniendo desde el sol. Las abejas penetran en mis flores y llevan miel y alimento de mis flores y luego vuelan y yo quiero volar con ellas. Quiero volar sobre las colinas y encima del pasto. Cuando finaliza el verano y viene el otoño, mis flores se deshojan, pero no es como si hubieran muerto. Caen sobre la tierra y la nutren y vuelven a transformarse en alimento. Y estoy comenzando a secarme y la tierra empieza a secarse y me siento como si estuviera esperando la llegada del invierno. Y el invierno llega y es muy duro. Hay muchas heladas, muchas nubes negras y el viento fuerte. Es tan bueno ser mecido por el viento. No es suave, es un viento muy fuerte. Y cae la lluvia y es tan buena la lluvia sobre mi rostro, sobre mis ramas. Y penetra la tierra y siento que se enriquece y el alimento y el agua suben a través de mis ramas. Puedo sentir todo mi cuerpo que se expande con el agua que sube dentro de

mí. Y sigue lloviendo y sigue lloviendo, y luego, finalmente, sé que es tiempo para la llegada de la primavera. La primavera llega y siento el sol en mi cara. Hace calor, pero no mucho. Hay una brisa apacible y vuelve a aparecer el pasto, un pasto muy verde. Se había vuelto de un hermoso color dorado, y entonces los campos fueron arados y ahora el pasto está apareciendo nuevamente. Y la tierra está húmeda, el sol la calienta y se está poniendo tibia y el agua sube y el sol penetra y las flores florecen nuevamente. Y son simplemente hermosas. Es... es la libertad que siento cuando vienen las abejas y se llevan la miel y vuelan, ésa es *mi* libertad que estalla como flores. Pero aún siento un... una contención. Quiero volar a algún lado y quiero proseguir. Y, sin embargo, sé que mis raíces y ramas son importantes para las flores y tengo que entender quién soy como rosal. Y la gente corta mis flores y... y a mí eso me gusta. No es como si ellos me cortaran cosas y se llevaran cosas mías. Es un compartir que me gusta. Creo que eso es todo. Y mis flores mueren y todo... lo que vuelve a la tierra o todo lo que entra en mí o se va... es parte mía, como volar con la abeja. Soy todas las cosas. Es como si fuera una abeja también, recogiendo alimentos y volando. Me siento como una base y también como las cosas que llegan a esa base y parten de ella...

14 (M) Soy apenas una rama, apenas... y estoy en una pequeña maceta plástica y es cuadrada, y soy apenas una rígida rama verde y tiene espinas y... / C: "Yo...". / Estoy creciendo y de alguna manera llego donde no puedo verme más y miro hacia abajo y me veo subiendo nuevamente desde la maceta; crezco nuevamente y sigo creciendo más alto, y vuelvo para abajo y veo que comienzo todo de nuevo... Subo y bajo y vuelvo a subir. Y luego miro para ver mis raíces y soy un arbusto, y apenas soy... no tengo flores, apenas una rama y muchas espinas. Y no me gusta contarle a nadie que tengo espinas. Y, mmm, mis raíces son... la mitad de ellas, lindas... bueno, mmm, estoy en la tierra y la otra parte es de un color blancuzco amarillento, y se arrastran, avanzan y retroceden y aparecen fuera de la tierra. Y no tengo estaciones (del año). / C: ¿Usted dijo que algunas raíces estaban fuera de la tierra? / Fuera de la tierra. Es como si la tierra se escapara de mí, la mitad de la tierra se escapa. / C: Usted está gesticulando con su lado derecho. / Ah, sí, en el lado derecho, y el otro lado es buena tierra. Y las raíces que están afuera, y se están arrastrando y avanzan y retroceden. / C: ¿Tiene alguna sensación acerca de eso, de esas raíces expuestas? / Yo... yo... se mueven en el aire.

Cuando las veo, las veo como... como arrugándose, pero no me siento de ese modo, sino moviéndome apenas. Y, mmm, y es todo negro a mi alrededor, salvo el pequeño pedazo de tierra donde crecen las raíces. Yo estoy... no tengo ningún entorno sino ese pedazo de tierra. Es horriblemente difícil ser rosal; estoy cansada de estar allí y ser el rosal; quiero reír y ser más feliz, entonces hago que desaparezca y estoy simplemente recostada.

15 (H) Soy una planta bien crecida, bien crecida. Estuve aquí un buen tiempo. Puedo ver por encima de todo. Puedo ver algo enfrente; puedo ver detrás, porque allí es donde está todo. Muchos niños del vecindario juegan a la pelota... los chiquitos juegan a la pelota y la pelota se clava en mis espinas. Sí. Las pincho. Los niños se cansan de que las pinche, consiguen una soga, la atan alrededor de mis ramas y luego me arrancan. Pero no me sacan del todo. Dejan una parte mía y yo vuelvo a crecer.

16 (M) Soy un viejo rosal nudoso y resistente que crece sólo en el desierto. El suelo es muy rocoso y arenoso y mis raíces son fuertes y consistentes metiéndose en la roca, en busca de humedad; *nada* me arrancará de allí. Por encima de la tierra soy mayormente corto y grueso, con ramas nudosas. Inmediatamente después de una lluvia me muestro con unas pocas hojitas durante un rato, antes que los animales vengan y las mordisqueen nuevamente. Mis ramas nudosas y resistentes son seguras: son demasiado duras para ser comidas.

17 (H) Soy un rosal en un jardín y crezco contra un enrejado junto a una casa. Me siento muy forzado, todas mis ramas están atadas al enrejado y me siento sujeto y forzado. Cuando mis brotes son jóvenes, alguien los ata a este enrejado y, entonces, tengo que crecer sin naturalidad. Y hacia mi derecha, en medio del parque, hay un árbol de rosas que no está atado como yo. Está cubierto de flores y tengo mucha *envidia* de la libertad que tiene esa rosa para crecer. Hiervo de envidia y me esfuerzo por soltarme.

Dentro de esta pequeña muestra de diecisiete respuestas hay una amplia gama de experiencias. Las instrucciones les pedían imaginarse que son un rosal y explorar su existencia siendo este rosal. La variedad de respuestas a las mismas instrucciones debiera convencer aun al escéptico, de que lo que una persona experimenta en esta fan-

tasía no está del todo determinado por las instrucciones. Al contrario, lo que una persona experimenta tiene *mucho más* que ver con lo que ella o él es y cómo vive su existencia.

Aun cuando personas distintas tienen eventos similares en sus fantasías, sus respuestas a este evento pueden ser muy diferentes. Varias personas vieron sus rosas cortadas en la fantasía, pero se "sentían" muy distintas frente a este hecho. Algunas se veían muy felices de poder compartir sus rosas con otros, dos sentían tristeza o desagrado y una persona sintió terror al serle cortada su rosa por una mano mutilada. ¿Cómo vivencia un individuo sus espinas? Uno gozaba pinchando la pelota de unos niños, otro las necesitaba para protegerse, dos sintieron poco acerca de sus espinas, a uno le desagradaban, otro sintió disgusto con sus feas espinas, y otros a su vez no se preocuparon de ellas o no se dieron cuenta que las tenían. No puede haber un "significado simbólico" uniforme. Referir sentidos simbólicos a un diccionario es, cuando mucho, un juego intelectual.

Pero si usted me dice en detalle *qué* vivencia y también *cómo* vivencia esto, entonces yo puedo compartir su vivencia y puedo comenzar a comprender su vida tal como la experiencia. Usted no necesita la guía de un "experto" para comprender la vida de otro ser humano; todo lo que necesita es sensibilidad y apertura frente a su experiencia.

Pronto voy a señalar aspectos de algunas de estas respuestas y comparar diferentes respuestas. Mientras considero esto, temo que usted, lector, comience inmediata y deliberadamente a cambiar toda "mala" experiencia que haya tenido por una "buena", manipulando sus fantasías así como manipula su vida. Si tiene experiencias desagradables, cualquier intento de evitarlas o cubrirlas tan sólo se sumará al desagrado. Jim Simkin tiene un excelente ejemplo que ilustra esto. El ajo, cuando está bien entremezclado en una lasaña italiana, otorga a ésta un aroma agradable. Si usted mantiene aparte el ajo y lo come tan sólo con el último bocado, resulta muy desagradable y repulsivo. Mientras más tiempo evite el ajo en su vida, tanto más desagradable será el bocado posterior. Por ejemplo, mucha gente evita experimentar y expresar su cólera, porque ésta confunde y resulta, a veces, hasta destructiva. De este modo, su cólera se acumula hasta que se dispara una explosión de violencia y destrucción. La cólera no es necesariamente violenta y destructiva; puede servir de apoyo a su vida. La cólera puede ser una expresión razonable de mi respuesta a las injurias o malos tratos, o puede ser una respuesta no razonable a

injurias imaginarias. Cualquiera sea su origen, existe, y será un obstáculo en su vida hasta que esté dispuesto a expresarla, explorarla, darse cuenta profundamente de ella e integrarla a su experiencia. Lo que sea que experimente en una fantasía es un hecho, un hecho que debe ser respetado y explorado, más aún, si va a hacer uso de él. Para respetar algo, debe permitirle existir tal como es y también debe darse plenamente cuenta de ello; el significado original de respetar es "mirar una cosa". Espero que mis comparaciones de respuestas y el destacar algunos aspectos le ayudarán a darse más cuenta de ellos en detalle. Entonces podrá volverse más sensible a sus respuestas y a las de otros, y en especial llegar a darse más cuenta de sus evasiones, en donde haya un no darse cuenta y una falta de respeto.

Quiero comenzar con dos respuestas que son muy distintas. Relea las respuestas 10 y 13 y compárelas. La respuesta 10 es una pesadilla, con mucha fealdad, disgusto, odio, mutilación. Hay también grandes áreas de falta de alerta. Ella sólo se da cuenta de tres ramas espinosas a su derecha y el resto de su existencia es una evasión, una ausencia del darse cuenta. Ella no puede ver el resto de sí misma, no puede sentir sus raíces ni ningún tipo de alimento, y aun la mano mutilada no siente dolor. La única interacción con lo que la rodea es con esta mano. Con estos fuertes sentimientos de fealdad y odio se da también un fuerte sentido de reiteración y estancamiento. La mano despegada del cuerpo y mutilada coge reiteradamente la flor, los botones nunca florecen y ella dice: "No hay estaciones, el tiempo nunca cambia, es tan sólo siempre lo mismo".

La respuesta 13 es casi el opuesto exacto: en vez de fealdad, odio, falta de alerta y estancamiento, hay belleza, calor, pleno darse cuenta, crecimiento y cambio. Ella puede tanto ver como sentir sus raíces. Puede sentir y gustar el alimento que fluye a través de la tierra a sus raíces y luego por el tronco hacia sus flores. No tan sólo sus entornos son nutritivos, sino que también nutre a otros, compartiendo y otorgando libremente a la abeja que lleva la miel y la gente que coge sus flores. Aun la venida de un invierno muy duro, con escarcha, lluvia y un fuerte viento, es placentera y nutritiva, no representa una amenaza peligrosa. Hay un cierto sentimiento de contención al no estar en condiciones de moverse y volar como la abeja, pero ella aun logra sentir una participación de este vuelo. Toda la energía de esta mujer está disponible para el crecimiento, la vida, la interacción y la cooperación con lo que la rodea.

La respuesta 10 muestra a una persona cuyas energías están casi todas bloqueadas en un conflicto estancado y de evasión. Cuando ella realmente se contacta con sus energías en conflicto, el estancamiento se transformará en movimiento y sus botones comenzarán a abrirse.

Aspectos de la experiencia

Hay muchísimos aspectos de la experiencia. Una enciclopedia de los mismos resultaría enorme y además demasiado pesada. Quiero mencionar unos pocos aspectos importantes y proporcionar algunos ejemplos de ellos para darles ciertas ideas de lo que hay que buscar y cómo desarrollar aún más su propia sensibilidad.

Evitaciones, falta de conciencia

La falta de conciencia en la respuesta 10 es obvia. No tan obvia en la 1, que es agradable, pero que no expresa sensaciones físicas emocionales. Es esencialmente una experiencia visual y es mucho más superficial que la 13, que también contempla sensaciones de tacto, calor, sabor, movimiento, etc.

Cambio vs. estancamiento

Ya se mencionaron el cambio y el crecimiento en la 13 y la repetición y el estancamiento en la 10. En la 7 hay un grado de repetición en la medida que la rosa se esfuerza rápidamente por asomarse encima de la valla y cae nuevamente cuando llega el invierno.

Autosuficiencia vs. apoyo ambiental

Un buen ejemplo de autosuficiencia es la 13. No hay ninguna insinuación de una ayuda exterior. Ella se mantiene a sí misma y aun contribuye a mantener a las abejas y a la gente que toma sus flores. Por el contrario, en la 11 el cuidado recae por completo en la abuela. "Ella siempre me está cuidando". En la 2, el apoyo ambiental está dado por el invernadero y la señora que lo cuida. Sus espinas le proporcionan defensa contra los animales grandes, pero no contra los pequeños.

Relación yo-ambiente

En la 13, hay una interacción saludable, creciente, alegre y creativa. La respuesta 16 muestra a una persona que también proporciona su propio apoyo, pero tiene que trabajar tremendamente para obtenerlo. Todas sus energías se invierten en una batalla con el medio ambiente: conservarse, procurarse humedad y desarrollar sus ramas nudosas y duras que los animales no pueden comer. No queda ninguna energía para el follaje o la alegría de las flores. La respuesta 6 está a mitad de camino entre la 13 y la 16 en este aspecto.

Barrera y frustraciones

En dos respuestas, los cercos son barreras que impiden al rosal obtener todo el calor del sol. Los animales, insectos, fríos invernales, tormentas, gente que corta flores y poda, etc., también son frustraciones que se sufren o resisten en otras respuestas.

Disposición emocional general

En la 17 hay tensión y envidia, en la 15 hay desafío, en la 5 tristeza y espera, en la 11 éxtasis y en la 7 hay mayormente frustración e insuficiencia.

Grado de compromiso con la fantasía

El grado con que una persona está dispuesta a comprometerse con la experiencia de la fantasía, y luego hacerla suya expresando esta experiencia en la primera persona del presente, es muy importante. Es una medida de la disposición de la persona a contactarse con su existencia y experiencia. En la 10, a pesar del disgusto y la fealdad que ella siente, está dispuesta a experimentarlo y asumirlo como siendo ella misma y su existencia. En cambio, aunque la respuesta 1 es relativamente agradable y desprovista de amenazas, también hay un compromiso emocional sólo relativo. En la respuesta 9 hay un gran compromiso en tanto que la experiencia es agradable, pero cuando es cortada y llevada dentro de la casa, no le gusta y "allí es donde me detuve". En la 14, ella lucha por identificarse con lo desagradable y frustrante, pero esencialmente continúa siendo una experiencia visual, y luego ella quiere "sonreír y ser más feliz" y así

hace desaparecer el rosal. Mucha gente pone distancia entre ellos y su experiencia, relatándola en pretérito y no identificándose con la experiencia, diciendo: "Yo". Cuando digo "eso era"..., me estoy refiriendo a algo de "allá afuera", distanciado de mí tanto en el espacio como en el tiempo.

Este tipo de fantasía es muy útil para evocar sentimientos y experiencias alienados y muy poca gente se contacta rápidamente con sentimientos muy profundos.

Aunque alguna gente redescubre cosas de gran belleza en una fantasía, con más frecuencia lo que se evita y aliena es desagradable y atemorizante. A fin de que una fantasía sea útil, uno tiene que estar dispuesto a comprometerse enteramente con ella y dejar que se desarrolle por sí misma, sin manipulaciones. Es posible permanecer alejado de la fantasía y tener una experiencia visual superflua que uno puede cambiar sencillamente por otra cuando se torna desagradable. Si hace esto, dese cuenta que no está dispuesto a realmente vivenciar su existencia y que preferirá aferrarse a una imagen antes de permitirse descubrir cómo es su vida. A menudo una fantasía se inicia bajo gran control y dirección, pero luego la fantasía se profundiza gradualmente y adquiere vida propia, al margen de los intentos de guiarla y modificarla.

Para la mayoría de la gente, una fantasía comenzará placenteramente y tan sólo a medida que se profundice irán apareciendo aspectos desagradables. Si usted falla en sus intentos de cambiar algo poco placentero en algo más placentero, eso es una señal de que está permitiendo que la fantasía se desarrolle por sí misma, libre de sus propios esfuerzos por controlarla y manipularla. Muy poca gente descubre experiencias de gran fuerza y belleza en sus fantasías; la mayor parte de la gente, si es honesta, descubrirá algo desagradable y atemorizante. Si este desagrado es vivenciado plenamente, también fructificará en una especie de fuerza y belleza. Pero cuando se desarrolla algo desagradable, la mayoría de la gente lo evitará reduciendo su compromiso con esa experiencia.

Es la evitación de ese desagrado lo que mantiene lejos de mí partes de mi experiencia y reduce mi conciencia. A fin de ganar conciencia y entendimiento, tengo que estar dispuesto a contactar esas zonas desagradables de mi experiencia y redescubrirlas. Sería muy conveniente que yo pudiera eliminar lo desagradable de mi vida simplemente evitándolo, pero esto raramente –tal vez nunca– resulta. Todo lo que hago es reducir mi capacidad de darme cuenta de estas expe-

riencias desagradables y sumar algo de confusión a mis dificultades. Si evito una situación atemorizante, me quedo con insistentes y vagos sentimientos de intranquilidad, una sensación de debilidad, etc., que continuarán molestándome hasta que enfrente la situación. Como una carie dental sin atención, los miedos y las incomodidades tienden a empeorar si no son reconocidos y enfrentados. La única manera de sobreponerse realmente a lo desagradable es experimentarlo plenamente, comprenderlo y luego actuar sobre la base de tal comprensión. Cuando estoy dispuesto a padecer por completo este desagrado, hay algunas recompensas. Una es un mayor darse cuenta y comprensión. Otra, una sensación de libertad y de mayor poder mientras encaro el desagrado que antes no estaba dispuesto a enfrentar. Además, evitar el desagrado requiere una cantidad de energía determinada que ahora puede usarse en tareas más provechosas.

De modo que si descubre una zona de desagrado en la fantasía o en la vida, dese cuenta de que es un recurso sin emplear, una fuente de poder y de libertad *siempre que* esté dispuesto a sufrir la incomodidad de encararla y aceptarla plenamente.

Mientras evite algo desagradable, continuará afectando su vida y tendrá poder sobre usted. Si está dispuesto a aceptar este desagrado ahora, algo puede crecer y desarrollarse a partir de esa experiencia y usted podrá llegar a estar más plenamente vivo.

Una estudiante de una clase me dijo vehementemente que le disgustaba la camisa marrón que yo estaba usando. Su voz expresaba sentimientos fuertes y yo le pedí que dijera algo sobre mi camisa y qué era lo que le disgustaba. "Es horrible y deprimente, me recuerda el funeral de mi padre". Ella tenía fuertes y claros sentimientos respecto del padre y su funeral y aún no estaba dispuesta a aceptarlos y expresarlos plenamente. Estos sentimientos alienados continúan luchando por expresarse y aparecen en su entorno. Ella ve mi *camisa* como horrible y deprimente, pero no se da cuenta en qué estado horrible y deprimido se encuentra. Este tipo de alienación se llama PROYECCIÓN, lo que nosotros "vemos" en torno es muchas veces parte de nuestra propia experiencia alienada, más que el mundo en sí mismo. Cuando esta muchacha acepte y enfrente sus sentimientos, estará en condiciones de ver mi camisa tal como es y no como el campo propicio para sus sentimientos inexpresados.

Lo que yo le he pedido hacer en estos experimentos de identificación es estimular y amplificar este proceso de alienación e identificación para en seguida invertirlo, pidiéndole que se identifique con sus

propias proyecciones. Si puede llegar a darse cuenta de cómo aliena su experiencia, es relativamente fácil recuperar su darse cuenta, invirtiendo este proceso mediante la reidentificación. Si está dispuesto a emprender este tipo de autocorrección en su vida cotidiana, usted podrá vivir más en el mundo real del darse cuenta y menos en la confusión de sus fantasías. Si se imagina que alguien está enojado con usted, trate de invertir, "yo estoy enojado con él", e identifíquese realmente con esto. Vea si puede descubrir cómo está enojado con él, lo que le disgusta a él, etc. Si usted se descubre queriendo ayudar a alguien, intente invertir esto, "quiero que usted me ayude", y en seguida explore cómo quisiera ayudarlo. Intente los siguientes experimentos de inversión. Si puede, hágalo con un grupo de 5-7 personas, de modo que pueda compartir sus experiencias con otros y también aprender de las experiencias de ellos.

Identificación invertida

Recuéstese y busque una posición cómoda... Cierre los ojos y déjese estar... Note cualquier tensión... Vea si puede relajar esa tensión o colocar su cuerpo en otra posición más confortable... Enfoque su atención en su respiración y déjese estar mientras yo le hable... Todos nosotros tendemos a construir una imagen de cómo las cosas "son realmente", y una imagen de quién y de cómo somos. Esa imagen de nosotros mismos puede ser cierta en alguna medida, pero es una fantasía. Siempre hay aspectos de nosotros mismos que no coinciden con esa imagen. Si nos aferramos a esa imagen, nos restringimos y aminoramos, y nos impedimos descubrir las partes de nuestra experiencia que son desconocidas o permanecen alienadas. Si puede desapegarse, aunque sólo sea un poco, de la *idea* de lo que piensa que es usted, tiene una oportunidad de descubrir más acerca de lo que experimenta en este momento. Lo que quiero hacer en seguida es darle alguna experiencia en revertir el modo en que vivencia partes de su mundo y cómo se vivencia a sí mismo. Es una manera simple de desatar algunos de sus prejuicios ceñidores sobre la realidad. Puede aun ser una manera de encontrar nuevos modos de funcionamiento y de descubrir cosas acerca de usted mismo, de las que usualmente no se da cuenta. Si no fuese más, es una manera interesante de pasar el tiempo cuando está aburrido.

Respirando

Enfoque ahora la atención sobre su respiración... Dese cuenta de todos los detalles de su respiración... sienta el aire entrando por su nariz o su boca... siéntalo penetrar por su garganta hacia los pulmones... y dese cuenta cómo su pecho y su vientre se expanden y contraen lentamente cuando respira... Imagine ahora que ese aire penetra suavemente en sus pulmones... y luego se retira lento... Usted no tiene que hacer absolutamente nada, pues el aire realiza la respiración por usted... Practique tan sólo esto por un rato... y luego invierta...

Sexo

Quisiera ahora que imaginara que su sexo está invertido. Si usted es un hombre, ahora será una mujer; si es una mujer, ahora será un hombre... ¿De qué manera es distinto su cuerpo ahora? Llegue a darse realmente cuenta de este nuevo cuerpo, especialmente de las partes que han cambiado... Si no quiere hacerlo, está bien. Pero no se diga a sí mismo: "Yo *no puedo* hacer esto". Diga: "Yo *no quiero* hacer esto" y en seguida agregue las palabras que se le ocurran. Mediante esto se podrá dar cuenta de qué es lo que evita rehusando hacer esta inversión... ¿Cómo se siente en este nuevo cuerpo?... Y ¿cómo será distinta su vida ahora?... ¿Qué hará distintamente?... ¿Qué hará de otra manera ahora que su sexo ha cambiado?... Y ¿cómo se siente con todos esos cambios? Continúe explorando el ser sexo opuesto durante un rato... Invierta el proceso ahora y póngase en contacto con su cuerpo real y su sexo real... Compare en silencio la experiencia de ser usted mismo con el sexo opuesto... ¿Qué fue lo que experimentó siendo el otro sexo que no experimenta ahora?... ¿Fueron estas experiencias agradables o desagradables?... Continúe explorando su experiencia por un rato...

Raza

Imagine ahora que el color de su piel se ha invertido: si es negro o de tez oscura, ahora es blanco. Si es de piel blanca, ahora es negro o moreno... Llegue a darse realmente cuenta de su nuevo cuerpo... ¿De

qué modo es su cuerpo diferente ahora?... ¿Y cómo se siente en ese cuerpo?... ¿Cómo será su vida distinta con el color de piel cambiado?... ¿Y cómo se siente con esos cambios?... Continúe explorando su nueva existencia por un rato.

Reviértase ahora en su cuerpo y color real. Compare en silencio la experiencia de ser usted mismo con la experiencia de tener otro color de piel... ¿Qué diferencia nota entre los dos y cómo se siente en cada uno?...

Eligiendo

Me gustaría ahora que intentase cambiar algún acto habitual en su vida. Elija lo que quiera –lavar los platos o salir de compras, por ejemplo– y primero explore la sucesión real de eventos mientras los experimenta... Invierta ahora esta secuencia habitual y vea qué puede descubrirle...

En un minuto más quiero que cada uno de ustedes abra los ojos y cuente a los otros acerca de sus experiencias en este experimento de inversión en *primera persona del presente, tal como si estuviera sucediendo ahora:* "Cuando invierto mi sexo, me siento suave y amante como una muchacha", o cualquiera que sea su experiencia. Tómense alrededor de diez minutos...

Invertir nuestra manera acostumbrada de pensar es una manera de decir: "Tal vez algunas cosas y sucesos en el mundo son en realidad lo contrario de como yo los veo". Es una manera de descartar temporalmente nuestros preconceptos y prejuicios y ver si otra manera de mirar el mundo puede ser más correcta. Toda imagen o preconcepto limita nuestro vivenciar, porque nos relata por anticipado lo que será o no será nuestra experiencia. Esto es especialmente cierto si la imagen es la mía propia. Por ejemplo, si la imagen de mí mismo es que soy fuerte y resistente, y que sólo las mujeres son tiernas y amantes, entonces debo negar toda debilidad o sentimientos de ternura que yo tenga. Si estoy dispuesto a abandonar temporalmente mi imagen, cuando invierto los roles y me vuelvo mujer en la fantasía, yo me vuelvo *mi imagen* de lo que es una mujer. Ya que mi imagen de mujer permite debilidad y sentimientos tiernos, como mujer puedo vivenciar mis propios sentimientos de debilidad y ternura que no me permitía previamente porque no calzan con mi imagen. Ya que distintas personas tienen distintas imágenes, tendrán diferentes in-

versiones y a menudo sentimientos bien distintos mientras experimentan la inversión. Toda persona, casi todos los días, experimenta en algún grado cada uno de los sentimientos que un ser humano es capaz de sentir. Las inversiones son un modo de descubrir cualquier sentimiento que tiene precisamente ahora, pero que sus imágenes no le permiten vivenciar.

Son otra manera de retomar contacto con mi experiencia continua real y de liberar mi potencial como persona.

COMUNICACIÓN INTERIOR

A diferencia de lo que sostenemos en este libro, muchos sicólogos hablan acerca de lo sano que es desarrollar un ego fuerte, un buen concepto de uno mismo, un carácter fuerte, etc. Cualquier imagen de ese tipo que tenga acerca de mí mismo es una fantasía, una idea. En la medida que estoy preocupado con esta idea fija de mí mismo, pierdo contacto con el flujo de mi vivencia real. En el mejor de los casos, una imagen fuerte de sí mismo lo llevará a ser un autómata social útil, rígido y predecible, una persona que se identifica con una *idea* de sí misma en vez de hacerlo con la *realidad* de sus sentimientos, experiencias y acciones actuales. Mi vida se divide entre imagen y realidad, entre lo que pienso que soy y lo que realmente soy.

También me fragmento en otro sentido: tan pronto como intento lograr una meta, me vuelvo presa de los temores al fracaso. Si quiero impresionarte con lo buena persona que soy, comienzo a temer que me sientas un miserable. Mientras más tema tu mala opinión, más trataré de convencerte de lo buen tipo que soy. Las esperanzas y los miedos se alimentan mutuamente, y cualquiera de estas dos fantasías en oposición me alejan más de la realidad de mi experiencia del momento.

Es posible restablecer la comunicación entre esos fragmentos míos y gradualmente ir reconociendo y renunciando a mis imágenes, a fin de retomar contacto con mi verdadera vivencia y mis respuestas reales. Cuando estoy en un contacto sólido con la realidad que fluye, viviendo con los acontecimientos tal como realmente son, no tengo necesidad de un "autoconcepto" o de un "egofuerte", para decirme cómo soy o qué debiera hacer. Esta es la doctrina Zen de "nomente" o "mente vacía". Si mi mente está vacía de imágenes, ideas, intenciones, prejuicios y demandas, entonces –y sólo entonces– puedo estar en contacto con mi real experiencia del mundo, equilibrada y centrada sobre el presente de mi percibir y responder.

Un completo darme cuenta de mi experiencia requiere una completa aceptación de esa experiencia tal como ella es. Toda exigencia –propia o ajena– para ser distinto de lo que soy, reduce mi contacto con lo que realmente vivencio. Esto da comienzo a la falsificación de mi vida, actuando de un modo distinto al que siento y representando roles. Puedo intentar ser más simpático o más antipático de lo que siento para impresionar a otros; puede que la "sociedad" me exija actuar más dura o más tiernamente de lo que siento, más o menos sexual, etc. El experimento siguiente le da una oportunidad de darse cuenta de algunas de las demandas que se impone y de cómo está dividido entre lo que es y lo que se exige ser. Si es posible, haga esto con un pequeño grupo y pídale a alguien que lea las instrucciones.

Exigencia y respuesta (Perro de arriba y perro de abajo)

Siéntese confortablemente y cierre los ojos... Imagine ahora que se está mirando, sentado frente a usted mismo. Fórmese algún tipo de imagen visual de usted mismo... sentado así al frente suyo, como mirándose en un espejo... ¿Cómo está sentada esa imagen?... ¿Qué está usando esa imagen de usted mismo?... ¿Qué tipo de expresión facial ve usted?

Critique ahora en silencio esa imagen de usted mismo como si estuviera hablándole a otra persona. (Si está haciendo el experimento a solas, hable en voz alta). Dígase lo que debiera y no debiera hacer. Comience cada frase con las palabras "Debieras...", "No debieras..." o su equivalente. Haga una larga lista de críticas. Escuche su voz mientras lo va haciendo. ¿Cómo suena su voz?

...¿Cómo se siente, físicamente, mientras hace esto?...

Ahora imagine que cambia de lugar con esta imagen. Vuélvase esa imagen de sí mismo y conteste silenciosamente a estas críticas... ¿Qué dice en respuesta a los comentarios críticos?... ¿Y qué expresa su tono de voz?

...¿Cómo se siente a medida que responde a estas críticas?...

Ahora cambie de rol y vuelva a ser el crítico. A medida que continúa este diálogo interno, siga dándose cuenta de lo que va diciendo y también de cómo lo dice: sus palabras, el tono de su voz, etc... Ocasionalmente haga una pausa para sólo escuchar sus palabras en su mente y siéntalas.

Cambie de rol cuando quiera, pero mantenga el diálogo continuado. Note todos los detalles de lo que está sucediendo en usted a medida que va haciendo esto... Dése cuenta de cómo se siente físicamente en cada uno de los roles... ¿Cómo difieren estos dos hablantes? ¿Realmente se *dirigen* la palabra o evitan un contacto real y una confrontación? Escucha al otro tanto como le habla o tan sólo está transmitiendo, pero no recibiendo... ¿Cómo se siente con este interlocutor a medida que habla?... Dígale esto al otro y vea qué responde. Reconoce a alguien en la voz que lo critica y le dice: "Debieras...". ¿De qué otra cosa se da cuenta en este rato?... Lleve este darse cuenta a la conversación entre ustedes. Continúe este diálogo silencioso por algunos minutos más... ¿Nota algún cambio a medida que continúa el diálogo?... Ahora permanezca en silencio y revise el diálogo... ¿A medida que mira para atrás, hay algo más acerca de esta conversación de lo que se da cuenta?...

En un minuto más le voy a pedir que abra los ojos y vuelva al grupo. Quiero que cada persona, por turno, comparta su experiencia con el grupo con el mayor detalle posible. Quiero que cada uno exprese lo que sucedió en su diálogo en *primera persona del presente, como si estuviese sucediendo ahora:* "Como la persona crítica me siento fuerte y digo: 'No deberías haraganear tanto. Tienes que trabajar duro'", o cualquiera que sea su experiencia. Abra ahora los ojos y hágalo...

Probablemente usted experimentó algún tipo de disociación o conflicto, una división entre una parte autoritaria, poderosa, crítica, suya, que le demanda cambiar, y otra menos poderosa que se justifica, evade y se excusa. Es como si estuviera dividido en un padre y un hijo: el padre o "perro de arriba"* tratando siempre de ganar el control y cambiarlo en algo "mejor", y el niño o "perro de abajo" continuamente evitando esta solicitud de cambio. Mientras escuchaba la voz que criticaba y lo demandaba, podrá haberse dado cuenta que sonaba muy parecida a la de uno de sus padres. O puede haberle recordado a otra persona de su familia que le hacía requerimientos: su marido o esposa, un jefe o alguna otra autoridad que lo controla. Si reconoce a alguien específico en este diálogo, será valioso continuarlo como si estuviera hablándole directamente a esa persona.

Al mismo tiempo, quiero que se dé cuenta de que todo lo que vivencia en ese diálogo sucede en su propia cabeza. Sea que su diálo-

---

* "Perro de arriba" y "perro de abajo" se refiere a la jerarquía que se establece en una jauría, el controlador, el dictador y el controlado, el oprimido.

go es con otra persona o con la "sociedad", ocurre en su propio mundo de fantasía. Cuando el otro habla en este diálogo, no es la "sociedad" o una persona real, sino su *imagen* de ella. Lo que sea que ocurra en su diálogo de fantasía, sucede entre diferentes partes de *usted mismo*. Si hay un conflicto en su diálogo, ese conflicto es entre dos partes de usted mismo, aun si aliena y se desdice de una parte y la llama "sociedad", "madre", "padre", etc. Generalmente presumimos que nuestros problemas y conflictos son con *otra* gente, de manera que luchamos por liberarnos de sus demandas y no nos damos cuenta de cuánto del conflicto está en realidad *dentro* de nosotros mismos. Kahlil Gibran expresa esto maravillosamente en *El Profeta:*

> "Y dijo un orador: 'Háblanos de la Libertad'. Y él respondió:
>
> En el pórtico de la ciudad, junto a vuestro hogar, os he visto postraros y adorar vuestra propia libertad.
>
> Lo mismo que esclavos que se humillan ante un tirano y lo glorifican, aunque les dé muerte.
>
> Sí, en el bosquecillo del templo y a la sombra de la ciudadela he visto a los más libres de entre vosotros llevar su libertad como un yugo y como quien tiene las manos esposadas.
>
> Y mi corazón sangró en mis adentros, porque solamente podéis ser libres cuando hasta el deseo de buscar la libertad se convierte en un arnés para vosotros y cuando cesáis de hablar de la libertad como una meta y un logro.
>
> Seréis verdaderamente libres cuando vuestros días no carezcan de alguna zozobra y vuestras noches de algún desvelo y alguna congoja, sino más bien cuando estas cosas asedien por todas partes vuestra vida y os sobrepongáis a ellas, desnudos y sin ataduras.
>
> Y ¿cómo podréis elevaros por encima de vuestros días y noches si no rompéis las cadenas con que, en el alborear de vuestro entendimiento, encadenásteis a vuestra hora del mediodía?
>
> En verdad, lo que vosotros llamáis libertad es la más pesada de estas cadenas, aunque sus eslabones centelleen al sol y deslumbren vuestros ojos.
>
> Y ¿qué otra cosa que fragmentos de vuestro propio yo es lo que queréis desechar para poder llegar a ser libres?
>
> Si es una ley injusta la que queréis abolir, esa ley fue escrita por vuestra propia mano en vuestra propia frente.

No podéis borrarla quemando vuestros códigos ni lavando las frentes de vuestros jueces, aunque derraméis sobre ellos toda el agua del mar.

Y si es un déspota al que quisiérais destronar, ved primero que el trono que tiene erigido dentro de vosotros sea destruido.

Porque, ¿cómo puede un tirano dominar al libre y al altivo, si no existe una tiranía en su propia libertad y un oprobio en su propia altivez?

Y si es alguna inquietud la que quisiérais desechar, esa inquietud debe haber sido escogida por vosotros más bien que impuesta sobre vosotros.

Y si es algún miedo lo que quisiéramos disipar, el asiento de ese miedo está en vuestro corazón y si no, en la mano del que es temido.

En verdad, todas las cosas se agitan en vuestro ser en un constante semiabrazo, las que deseáis y las que teméis, las que repudiáis y las que acariciáis, las que perseguís y aquellas de las cuales quisiérais escapar.

Estas cosas se agitan dentro de vosotros como parejas de sombras y de luces íntimamente unidas.

Y cuando la sombra decae y desaparece, la luz se rezaga, se convierte en sombra para otra luz.

Y así vuestra libertad. Cuando pierde su grillete, se convierte ella misma en grillete de una libertad mayor".

Hay problemas reales en el mundo y puedo enfrentarlos solamente cuando tengo en claro lo que siento y lo que quiero hacer. Cuando me encuentro en un conflicto, me identifico en parte con mis propios sentimientos y deseos y en parte con fantasías que entran en conflicto con ese darme cuenta: ideas acerca de lo que debiera ser, expectativas catastróficas, miedo de lo que los otros van a hacer, etc. Muchas de mis comunicaciones y actividades están dirigidas hacia mí en vez de estarlo hacia el mundo. En la medida que hago eso, me vuelvo inmaduro, autista y aislado de los otros. Mi energía se divide y entra en oposición, de modo que hay muy poca energía disponible para mis enfrentamientos con el mundo real. Cuando participo en conflictos externos antes de haber solucionado los conflictos dentro de mí, tan sólo ocasiono más conflictos, tanto dentro como fuera de mí.

Mientras siga creyendo que mi conflicto es sólo con alguien o algo fuera de mí, puedo hacer muy poco salvo lamentarme, tratar de cam-

biarlo o destruirlo. Cuando me doy cuenta que mucho del conflicto está dentro de mí, entonces puedo acometer algo mucho más productivo. Puedo hacerme responsable de mis propias dificultades y dejar de culpar al mundo por problemas estrictamente míos. Puedo intentar descubrir más acerca de estas partes diferentes y conflictivas de mí mismo, identificarme con ellas y aprender de ellas. El primer paso es llegar a darme cuenta de la actividad autista que sucede en mi "mente" o vida de fantasía. El próximo paso es dirigirlo hacia afuera, de modo que la actividad autista yo-a-yo se convierta en la actividad racional yo-a-otro. Mientras dirijo esta actividad hacia el mundo externo, se vuelve más explícita y más detallada. A menudo puedo descubrir para quién estaban realmente destinados esos mensajes o de dónde provenían.

Escuchándose a sí mismo

Todos decimos: "Me digo", nadie dice: "Me escucho". De modo, que, para cambiar, trate de escucharse. Comience prestándole atención a los pensamientos que dan vuelta en su cabeza y simplemente obsérvelos... Ahora comience a pronunciar esos pensamientos, pero como un murmullo muy suave, de modo que las palabras apenas escapen de sus labios... Ahora, dígalas un poco más fuerte... y siga aumentando el volumen hasta que alcance su tono de voz normal. Imagine que está realmente hablando con alguien... Siga diciendo sus pensamientos y ponga atención a lo que es comunicado por el sonido de su voz. ¿Cómo es su voz?... ¿Es fuerte o débil, clara o confusa, severa o dulce?, etc. ¿Es enjuiciadora, quejosa, enojada o suplicante? ¿Suena esta voz como la de alguien a quien conoce? ¿A quién podrán estar dirigidas estas palabras?... Ubique alguna persona a quien decirle estas palabras. Imagine que realmente hace esto y vea si las palabras calzan. ¿Cómo se siente cuando le habla a esta persona?... ¿Replica esta persona a lo que usted le dice?... Absorba ahora en silencio su experiencia...

El valor de esto es que, si bien en realidad aún está hablando consigo mismo, lo hace *como si* lo estuviera haciendo con alguien. Mientras hace esto, su actividad autista se vuelve más relacionadora y comienza a retomar contacto con el mundo y su propia experiencia. Cuando desarrolla esto en un diálogo, cada lado de un conflicto contrasta con el otro y lo clarifica.

Usted puede hacer mucho por sí mismo manteniendo estos diálogos. Tendrá que estar dispuesto a sufrir el desagrado de vivenciar y expresar ambas partes del conflicto y las dos partes tendrán que estar dispuestas a confrontarse, encontrarse y comunicarse honestamente la una con la otra. Lo mejor es si puede encontrar un lugar para poder hablar en voz alta y para llevar sus gestos y posturas físicas al diálogo. A menudo un tono de voz, un dedo que apunta, un fruncir el ceño, un puño, un pecho hundido, etc., expresan mucho más de lo que está sucediendo en un diálogo, que las palabras mismas. Trate de estar alerta acerca de su propia experiencia a medida que va haciendo esto. Mientras el diálogo no sea una serie de palabras huecas, sino que expresa sus sentimientos y su experiencia, entonces, mientras llega a darse cuenta más y más profundamente de estos sentimientos y experiencias, habrá algún cambio y desarrollo*.

Cada vez que se dé cuenta de un conflicto de opuestos en usted mismo, o entre usted y alguien más, puede usar este tipo de diálogo fantasioso a fin de establecer la comunicación entre las partes en conflicto. En un experimento previo, el conflicto es entre lo que usted es y lo que "debiera ser". Para la mayoría de la gente, esto es como una discusión o pelea entre un padre y un niño. Mientras este conflicto siga siendo una batalla por el control –con el "padre" predicando y amenazando y el "niño" justificándose y evadiéndose–, nada cambiará. Si usted realmente puede identificarse con ambos lados del conflicto, podrá gradualmente comenzar a entender más acerca del conflicto entre ellos. A medida que su comprensión de ambas partes crece, la interacción entre ellas cambiará gradualmente, de la lucha y el evitarse, a un mayor contacto y comunicación. Cuando las dos partes comienzan a escucharse la una a la otra y a aprender la una de la otra, el conflicto decrecerá y puede llegar a solucionarse.

Generalmente estamos desequilibrados porque nos identificamos más con uno de los lados y no nos damos cuenta de nuestra participación en el lado opuesto. A medida que ambos lados se clarifican y nos llegamos a identificar con ambos, llegamos a ser más equilibrados y centrados. Podemos actuar más a partir de este centro equilibrado que a partir de sólo uno de los lados. La solución del conflicto libera la energía que ha estado bloqueada en la lucha entre los lados opuestos y esta energía pasa entonces a incrementar la vitalidad y un senti-

---

* Ejemplos de tales diálogos hay en *Sueños y Existencia, El Enfoque Guestáltico y Testimonios de Terapia*, de Perls, y en *No Empujes el Río*, de Barry Stevens. (N. del E.).

miento de claridad, fuerza y poder. *Este proceso no es algo que pueda ser forzado o manipulado.* Es lo que sucede *por su cuenta,* cuando profundiza su identificación con, y su darse cuenta de, ambos lados del conflicto.

Dejar partir el "pasado"

Todos nosotros llevamos partes de nuestro "pasado" con nosotros en forma de memorias. Nuestras memorias, aun siendo imágenes exactas de sucesos y cosas previas, son *imágenes* y no los sucesos en sí mismos. A menudo estas imágenes y fantasías de lo que llamamos memorias son muy diferentes de las cosas y acontecimientos que realmente sucedieron. Algunas personas están tan cargadas con el pasado y tan comprometidas con sus memorias, que tienen muy poco compromiso con el presente. Si usted desea reducir su compromiso con sus recuerdos, puede intervenir en ellos de igual modo como con cualquier otra fantasía; usted puede descubrir qué percepción está oculta en estas fantasías, mediante el diálogo y la identificación. Su compromiso con el recuerdo hace algo por usted, y antes de que pueda dejar partir este recuerdo, tendrá que encontrar qué hace por usted, qué necesidad se ve satisfecha, aferrándose a ella.

Puede que de algún modo esté escapando de un presente insatisfactorio hacia el recuerdo de un tiempo más grato. Si es así, usted puede descubrir qué le está faltando a su vida actual. Si se puede llegar a dar cuenta de que estas satisfacciones del recuerdo son un pálido sustituto de las satisfacciones de la realidad, entonces puede encarar el desafío de lograr un presente más agradable para usted en vez de retirarse a los recuerdos.

Si el recuerdo es desagradable, probablemente hay allí una situación inconclusa en la que se estancó y que no expresó completamente. Dedicándose a esta situación inconclusa, usted puede redescubrir estos sentimientos no expresados y permitirles completarse. El próximo experimento puede darle la vivencia de trabajar con este tipo de situación inconclusa.

Situación sí-no

Tiéndase de espaldas y busque una posición cómoda... Cierre los ojos y manténgalos cerrados hasta que le pida que los abra... Déjese

ir y tome contacto con su cuerpo. Note cualquier incomodidad que sienta... y vea si puede cambiar de posición como para estar más cómodo...

Ahora fije su atención en la respiración. Mientras toma conciencia de la respiración, ¿se modifica?... Sin interferir la respiración, obsérvela y tome conciencia de ella detalladamente...

Imagine ahora que todo su cuerpo es como un globo que se infla lentamente mientras aspira, y se vuelve muy tenso y rígido cuando respira hondo... y luego se afloja lentamente mientras expira, de modo que usted está completamente relajado cuando sus pulmones están vacíos... Haga esto tres o cuatro veces...

Ahora, tome conciencia solamente de su respiración natural e imagine que cada vez que respira, que cada aspiración y expiración se lleva de su cuerpo algo de la tensión remanente de modo que usted se relaja aún más en cada respiración...

Recuerde ahora una situación específica en la que haya dicho "sí" pero realmente hubiera querido decir "no". Trate de visualizar esa situación como si estuviera sucediendo ahora. ¿Dónde está usted?... ¿Cómo es el medio ambiente y cómo se siente allí?... ¿Quién está allí con usted y qué se acaban de decir?... Entréguese realmente: siéntase en esa situación y revívala como si estuviera ocurriendo ahora...

Ahora enfoque el momento cuando dice "sí". ¿Qué tono de voz utiliza cuando dice "sí" y cómo se siente mientras hace eso? ¿En qué lo beneficia decir "sí"?... ¿Qué obtiene diciendo "sí"? ¿Y qué evita diciendo "sí"?... ¿Cómo se siente diciendo "sí" en esa situación?...

Regrese ahora al mismo momento anterior en que dijo "sí". Ahora diga "no" y cualquier otra cosa que no haya expresado previamente... ¿Qué tono de voz utiliza mientras dice "no" y cómo se siente haciéndolo? ¿Cómo responde la otra persona después que usted dice "no"?... ¿Cómo se siente ahora y qué le responde a esa persona?...

Cambie ahora de lugar con la persona a quien le dice "no". ¿Cómo es usted siendo esa persona? ¿Y cómo se siente? Siendo esa persona, ¿qué dice y qué tono de voz emplea?...

Ahora vuelva a ser usted mismo y continúe el diálogo... ¿Cómo se siente siendo usted mismo ahora, y en qué se diferencia a lo que sentía siendo la otra persona? ¿Se siente más poderoso como usted mismo o como la otra persona?... Háblele directamente a esa persona y dígale en qué se diferencia de ella...

Vuelva a ser la otra persona y continúe este diálogo. Trate de meterse completamente en la experiencia de ser esa otra persona... Continúe el diálogo y cambie de personaje cada vez que la otra persona comienza a replicar, de modo que pueda identificarse siempre con quien está hablando. ¿Cómo están interactuando ustedes dos ahora: se están peleando, discuten o comienzan a comunicarse uno al otro?... ¿De qué cosa que *no* está expresando es consciente, qué está ocultando usted? ...Díganse ahora cómo se sienten respecto del otro. Si esto es muy difícil para usted, por lo menos dígale al otro: "Todavía me sigo refrenando" y luego diga algo acerca de ese refrenarse... Continúe este diálogo durante unos minutos más. Compenétrese aún más de la experiencia de ser estas dos personas y explore la manera en que interactúan...

Tómese un rato en absorber tranquilamente su experiencia. En un minuto le pediré que abra los ojos y relate su experiencia a las demás personas del grupo, en primera persona del presente, como si estuviera ocurriendo ahora. Por ejemplo: "Estoy leyendo en el living, estoy muy cansado y mi esposa entra y me pide ir al mercado", etc. Asegúrese de incluir cómo se siente diciendo "sí" y "no" en esa situación, en qué lo benefició decir sí o no y qué aprendió del diálogo después de que dijo "no". Abra los ojos ahora y comparta sus experiencias con el grupo...

Cuando le pido que recuerde esta clase de situaciones, cualquiera sea la que emerge, se trata de un evento todavía vivo en su memoria porque todavía hay energía suya allí invertida. Reexperimentándolo en el presente mediante la identificación y el diálogo, puede descubrir qué es lo que quedó inconcluso e inexpresado y puede asimilar tanto la experiencia como la energía qué allí se estanca. Hay un verdadero paralelo en "tragarse" una experiencia y comer. Si usted traga sin masticar, la comida le queda en el estómago y le ocasiona problemas hasta que la vomita o la digiere. Hasta que no digiera y absorba cualquier alimento, la energía que contiene no está disponible y lo mismo se aplica a cualquier experiencia que tenga. Probablemente no estaba en condiciones de digerir completamente la experiencia de decir "sí" cuando realmente quería decir "no", pero confió en que logró alguna experiencia en masticar y digerir. Usted puede volver a ésta o cualquier otra experiencia repetidamente hasta que de verdad la haya masticado, vivenciado y absorbido.

Con este experimento también puede obtener un vasto entendimiento de su comportamiento obediente: lo que realmente sucede cuando se amolda a los deseos de otra persona aunque realmente

hubiera preferido no hacerlo. Trate de darse cuenta en qué lo beneficia obedecer y en qué lo afecta. Dese cuenta que cuando obedece, usted lo hace *por usted mismo:* para obtener amor, aprobación, para evitar una disputa o para permitirse pensar de usted como alguien "simpático", "bueno" o "competente", etc. Hay personas que gastan la mayor parte de su vida obedeciendo, otras que pasan la mayor parte de su vida desobedeciendo y algunas que aparentan obedecer pero realmente no lo hacen. Muy pocas personas se toman tiempo para comprender totalmente qué sucede con ellas cuando obedecen.

Si usted se da realmente cuenta de lo que sucede dentro suyo cuando obedece, puede encarar entonces las fuerzas que se oponen dentro suyo y darse cuenta si *realmente* quiere obedecer en una situación particular o no. De este modo puede volverse más flexible y sentirse más libre para actuar de acuerdo con la situación real y lo que realmente siente. Los extremos del obedecimiento son el conformista, que siempre *obedece,* y el rebelde, que *nunca* obedece. Ambos están igualmente atrapados en una respuesta rígida ante las demandas externas de los padres, la sociedad, etc. El conformista siempre cree que hace lo que corresponde, mientras que el rebelde cree que nunca tiene que hacer lo que corresponde para ser *"libre".* Una conciencia completa de cómo se engaña a sí mismo puede proporcionarle libertad real en tanto se reidentifica con ese poder que ha estado entregando a otros el poder de responder honesta y directamente y sin necesidad de apoyo externo, aprobación o permiso.

> Cuando las serpientes negocien el derecho de retorcerse y el sol brille para ganarse un jornal decente, cuando las espinas miren sus rosas con alarma y los arco iris estén asegurados contra la vejez
>
> cuando cada zorzal no pueda cantar a ninguna luna nueva, si antes todas las lechuzas no aprueban su voz, y todas las olas tuvieran que firmar para que el océano no sea obligado a cerrar
>
> cuando el roble pida permiso al abedul para hacer una bellota, los valles acusen a sus montañas de tener altura, y marzo denuncie a abril de sabotaje
>
> entonces creeremos en esa increíble inanimal humanidad (y sólo hasta entonces).
>
> E. E. Cummings (*Poems,* 1923-1954)

La mayoría de nosotros aún nos aferramos a nuestros padres y otra gente significativa de nuestra vida, solicitando su aprobación y apoyo mucho después que somos capaces de tomar nuestras propias decisiones y, a menudo, aún mucho después que han muerto. Casi todos nosotros tenemos una gran cantidad de situaciones irresueltas con nuestros padres y muchos sentimientos inexpresados hacia ellos. Estas situaciones y sentimientos son más pedazos y fragmentos de historia que confunden nuestras vidas. Estas situaciones no resueltas interfieren nuestra actual relación con nuestros padres, porque en tanto usted dependa de situaciones anteriores, pierde contacto con lo que ahora está sucediendo. Usted está parcialmente en contacto con los recuerdos de sus padres y usted, y sólo parcialmente en contacto con la realidad de usted y sus padres *ahora*. Aun en relaciones menos intensas con amigos y conocidos, usted está más inclinado a ir al encuentro de sus recuerdos de ellos, que de ellos tal como son ahora. Hasta que pueda encarar estas situaciones irresueltas y aceptar y expresar los sentimientos que ocultó, continuará aferrado a esa carga y a su relación estática con sus padres. He visto personas de setenta años todavía inmersas en una amarga lucha con los recuerdos de padres muertos hace mucho. Es un trabajo duro encarar estas situaciones no resueltas, pero hasta que no lo haga continuará pensando de usted como de un niño que necesita apoyo de un padre o algún otro. Madurar es descubrir que usted es capaz de mantenerse y que no es más un niño que necesita ayuda y aprobación de sus padres. El próximo experimento puede ayudarlo a comenzar a aclarar algunas de las situaciones irresueltas que tiene con sus padres.

Diálogo con los padres

Siéntese confortablemente y cierre los... Visualice a uno de sus padres, sentado frente suyo. Tome cierto tiempo para ver realmente a su padre o madre sentado frente suyo y tome contacto con él o ella. ¿Cómo está sentado?... ¿Qué está usando?... ¿Qué tipo de expresión facial tiene?... Note todos los detalles de su padre o madre allí sentado frente a usted... ¿Cómo se siente mientras mira a su padre o madre?... Comience ahora a ser completamente sincero con él o ella. Cuéntele todas las cosas que nunca le dijo y dígaselas directamente a él o ella como si le estuviera hablando ahora. Dígale todo lo que le viene en mente: resentimientos que oculta, ira que tenía miedo de

mostrar, amor que no haya expresado, preguntas que nunca formuló, etc. Tome conciencia de cómo se siente mientras lo hace, y note si comienza a poner tenso su cuerpo en algún lugar, etc. Asegúrese de estar en contacto con su padre o madre mientras hace esto. Tómese alrededor de cinco minutos para hacerlo...

Ahora, conviértase en su padre y responda a lo que acaba de decir. Como padre suyo, ¿cómo responde a lo que su hijo acaba de decir?... Tome conciencia de cómo se siente mientras lo hace... ¿Cómo se siente respecto de su hijo?... Cuéntele ahora qué siente hacia él y dígale qué piensa de él... ¿Qué clase de relación tiene con él?...

Cambie puestos nuevamente y conviértase en usted mismo. ¿Cómo responde a lo que su padre acaba de decir?... ¿Qué dice ahora y cómo se siente mientras lo dice?... Dígale cómo se siente hacia él o ella, y dígale qué piensa de él o ella... ¿Cómo experimenta esta relación?... Dígale qué necesita y quiere de él o ella. Tómese cierto tiempo para decirle exacta y específicamente qué quiere que haga por usted, y tome conciencia de cómo se siente mientras hace eso...

Ahora, conviértase nuevamente en su padre. Como padre, ¿qué responde a esa expresión de necesidades y deseos de su hijo?... ¿Cómo se siente mientras hace eso?... ¿Qué entendimiento tiene de lo que él está pidiendo?... ¿Ha experimentado algo parecido en su vida?... Ahora dígale a su hijo qué quiere y qué desea de él...

Cambie de puesto y vuelva a ser usted mismo. ¿Cómo responde a lo que su padre acaba de decir?... ¿Tiene una mayor comprensión de él ahora?... Dígale en qué le beneficia aferrarse a él en la fantasía... ¿Qué gana reteniendo todos estos sentimientos irresueltos hacia su padre?...

Conviértase en su padre nuevamente y responda a eso... ¿Qué es lo que dice en respuesta?... ¿Cómo es ahora su relación?... ¿Se manifiesta algún tipo de entendimiento o mayormente hay peleas y conflictos?...

Cambie de puesto y vuélvase usted mismo. ¿Cómo responde a lo que recién dijo su padre?... ¿Cómo experimenta su relación y qué grado de entendimiento tiene de la situación de su padre?... Dígale cualquier clase de comprensión que tenga de él...

Ahora quiero que le diga a su padre qué aprecia en él. No importa lo difícil que sea su relación, algo debe haber que usted aprecie en él. Dígale estas cosas ahora, y sea específico y detallado...

Sea su padre otra vez. ¿Cómo responde a estas apreciaciones?... ¿Puede realmente aceptarlas, o las minimiza o rechaza?... Exprese ahora sus apreciaciones sobre su hijo. Dígale en detalle qué es lo que aprecia en él...

Vuelva a ser usted nuevamente. ¿Cómo responde a las apreciaciones hechas por su padre?... ¿Cómo se siente ahora respecto de él?... Siga por su cuenta durante algún tiempo, alternando entre ser usted y su padre cuando quiera. Preste atención a lo que sucede en esta interacción y hágalo explícito. Por ejemplo, si se da cuenta que el padre está reprendiéndolo y culpándolo, señáleselo y pídale que se exprese más directamente. Note cuando está tenso y ocultando algo, y exprésese más completamente. Vea cuánto puede expresar y clarificar respecto de esta relación...

Toma tiempo clarificar una relación y, con frecuencia, llegará a un punto donde ambas partes se estancan en un inflexible punto muerto. Mientras se dé más cuenta de los detalles de este punto muerto, gradualmente irá flexibilizándose; cuando sea completamente consciente del conflicto, desaparecerá. Esto puede llevar a muchas sesiones de enfrentamiento, pero cada vez puede haber alguna aclaración y profundización de la conciencia. Eventualmente puede llegar a liberarse de sus padres, olvidar sus reclamos de que sean diferentes, perdonarlos por sus errores, así como por lo que hicieron y no hicieron por usted. Puede que usted reconozca que no podían ser de otro modo como fueron, y que hasta "perdonar" es irrelevante. Tal vez lo más difícil sea liberarse de una relación perdida. Cuando una persona importante en su vida ha muerto o lo ha abandonado, continúa existiendo en su fantasía como si estuviera viva todavía. En una suerte de autohipnosis, uno continúa entregado a una relación muerta. Cuando puede completar esta relación muerta y decir adiós, uno puede despertar de ese estado hipnótico y entregarse a la gente viva a su alrededor.

Una manera de entregar nuestro poder de ser nosotros mismos es hipnotizándonos con las palabras que utilizamos para describir nuestras propias acciones. Nos ponemos a dormir y nos volvemos menos conscientes de nuestros propios sentimientos y deseos. Siempre que digo "debería"..., me estoy hipnotizando con esa exigencia. Tiendo a asumir que esa demanda es razonable, legítima y no cuestionable, y no comprendo que puedo elegir entre aceptar la exigencia o no. También pierdo conciencia de mi propia respuesta a la exigencia: mi resentimiento, disgusto, resistencia, etc. Mi resistencia y resentimiento todavía existen –aun cuando haya perdido conciencia de ellos– y continuarán frustrando mis intentos de ser lo que "debería" ser. Un experimento anterior reparaba en este conflicto. El siguiente señala otras maneras de hipnotizarnos a nosotros mismos.

Tengo que - Elijo que

Forme pareja con alguien y siéntese frente a esa persona. A lo largo de todo el experimento mire la cara de esa persona y háblele directamente. Altérnense diciendo frases que comiencen con las palabras "Tengo que...". Haga una larga lista de cosas que tiene que hacer. (Si hace este experimento solo, diga las frases en voz alta e imagine que las está diciendo a alguna persona que conoce)... Tómese cinco minutos, aproximadamente, para hacerlo...

Ahora retroceda a las frases que dijo y reemplace el "Tengo que..." por "Elijo..." y alterne con su compañero la expresión de estas frases. Diga exactamente lo que dijo antes, salvo en dicha palabra. Me gustaría que se dé cuenta que tiene el poder de tomar una decisión, aun en el caso de que esa elección sea entre alternativas indeseables. Tome tiempo para darse cuenta cómo vivencia cada frase que comienza "Elijo...". Luego repita esta frase e inmediatamente agregue cualquier frase que se le ocurra a continuación. Por ejemplo: "Elijo conservar mi empleo. Me siento protegido y seguro". Tómese nuevamente unos cinco minutos para hacer este ejercicio...

Ahora dedique unos cinco minutos para contarle a su compañero qué vivenció haciendo esto. ¿Tiene usted alguna experiencia real de tomar responsabilidades por una elección propia, alguna sensación de despertarse ligeramente de su autohipnosis, algún descubrimiento acerca de mayores poderes y posibilidades?...

No puedo - No quiero

Túrnense ahora para intercambiar frases que comiencen con las palabras "No puedo...". Tómese unos cinco minutos para hacer una larga lista de cosas que usted no puede hacer...

Retroceda a todas esas frases recién dichas y reemplace el "No puedo..." por "No quiero...". Alterne con su compañero la formulación de estas frases. Diga exactamente lo que antes dijo, salvo en las palabras iniciales, y luego tómese tiempo para recapacitar sobre cómo se sintió diciendo cada frase. ¿Es algo realmente imposible, o es algo posible que usted se niega a hacer? Quiero que se dé cuenta de su capacidad y poder de negación. Luego repita esa frase que comienza con "No quiero..." y agréguele cualquier otra frase que se le ocurra a continuación. Tómese unos cinco minutos en esta tarea...

Ahora empleen algunos minutos en contarse qué vivenciaron haciendo esto. ¿Sintió alguna sensación de fuerza al asumir la responsabilidad de su negativa, diciendo "No quiero..."? ¿Qué otra cosa descubrió?...

Necesito - Quiero

Túrnese con su compañero para decir frases que empiecen con las palabras "Necesito...". Tómese unos cinco minutos para hacer una larga lista de sus necesidades...

Retroceda a las frases que acaba de decir y reemplace el "Necesito..." por "Quiero...", alternando con su compañero en la formulación de las mismas. Diga exactamente lo que dijo antes, salvo en dicha modificación, y luego dese tiempo para tomar conciencia de cómo se siente diciendo cada frase. ¿Se trata de algo que realmente necesita o es algo que usted quiere, pero puede sobrevivir fácilmente sin ello? Quiero que se dé cuenta de la diferencia entre algo que realmente necesita, como aire y alimentos, y otras cosas que quiere y son muy agradables y bonitas, pero no absolutamente necesarias. Luego repita esa frase que comienza con "Quiero..." e inmediatamente agregue las palabras que se le ocurran. Tómese unos cinco minutos en esta operación...

Ahora emplee algunos minutos en contar a su compañero qué experimentó haciendo el ejercicio. ¿Sintió algún tipo de alivio o libertad al comprender que algunas de sus "necesidades" realmente son conveniencias? ¿De qué otra cosa tomó conciencia?...

Tengo miedo de - Me gustaría

Comience a intercambiar frases con su compañero que comiencen con las palabras "Tengo miedo de...". Dedique cinco minutos aproximadamente para hacer una larga lista de cosas que teme intentar...

Vuelva sobre todas esas frases y reemplace el "Tengo miedo de..." por "Me gustaría...", alternando con su compañero en la formulación de las mismas. Diga exactamente lo que dijo antes, salvo en tal modificación, y luego dese tiempo para tomar conciencia de cómo se sintió diciendo cada frase. ¿Qué es lo que lo atrae hacia ese riesgo y cuál es

la ganancia posible? Quiero que se dé cuenta de que muchos de sus miedos ocultan la satisfacción de importantes deseos. Luego repita la frase que comienza con "Me gustaría..." y agréguele cualquier frase que se le ocurra. Emplee unos cinco minutos para hacerlo...

Ahora emplee algunos minutos en contar a su compañero qué vivenció haciendo el ejercicio. ¿Se dio cuenta de algunos de los deseos y ganancias posibles que sus miedos le impiden lograr?... ¿De qué otra cosa se dio cuenta?...

Siempre que digo "Tengo que", "No puedo", "Necesito" o "Tengo miedo", me hipnotizo creyéndome menos capaz de lo que realmente soy. "Tengo que" me convierte en esclavo, "No puedo" y "Tengo miedo de" me debilitan y acobardan, y "Necesito" me hace desvalido e incompleto. Siempre que digo "Elijo", afirmo que tengo el poder de elegir, aun cuando continúo eligiendo de la misma manera que antes. Siempre que digo "No quiero", afirmo mi poder de negación y frecuentemente tomo conciencia de las grandes reservas de energía escondida y disfrazada, útiles para resistir. Claro que resulta posible decir "No quiero" con una vocecita sumisa que dejará en evidencia ante todo el mundo que el verdadero sentimiento es "No puedo". Cuando esto ocurra, puedo tomar conciencia de mi tono de voz y asumir la responsabilidad de esta expresión mía. Es mi deseo de identificarme completamente con mi experiencia y mis acciones, y de ser responsable de lo que siento y hago, lo que otorga un sentido de poder y capacidad. Cuando digo "Quiero", puedo comprender que aunque muchas de las cosas que deseo podrían ser muy agradables y cómodas, son conveniencias y no necesidades. Y que puedo arreglármelas muy bien sin ellas. Inclusive, puedo llegar a darme cuenta que las satisfacciones de algunas de las cosas que tan arduamente procuro no merecen la mitad del esfuerzo que me exige lograrlas. Cuando digo "Me gustaría", puedo darme cuenta que experimento atracción tanto como miedo. Puedo entonces estimar las posibles ventajas tanto como los perjuicios posibles de aquello que temo intentar. Puedo darme cuenta que cada riesgo tiene aspectos positivos así como negativos.

Un aspecto del crecimiento es descubrir que muchas cosas son posibles y que hay muchas alternativas para enfrentarse con el mundo y satisfacer necesidades. El verdadero problema es que la mayoría de la gente *cree* que no es capaz y *cree* que no hay alternativas. Y que estamos en contacto con nuestras *creencias* y desconectados de la realidad. En lugar de interactuar con la realidad y correr ciertos riesgos,

nos hipnotizamos con nuestras fantasías de lo que no es posible, y con las catástrofes que pasarían si intentáramos otra cosa, etc. Tome conciencia de lo que dice y de cómo habla, y vea si puede descubrir otros modos de hipnotizarse creyendo que es menos de lo que es: menos capaz, menos sensible, menos fuerte, menos inteligente, etc.

Normalmente expresamos nuestros sentimientos y experiencias a través de nuestra actitud física y nuestros movimientos. En algunas experiencias fuertemente emocionales, todo nuestro cuerpo está implicado. En la alegría, todo nuestro cuerpo tiende a movilizarse dentro de diferentes actividades: sonreír, bailar, cantar. Ante el miedo, todo nuestro cuerpo se inmoviliza y se vuelve tenso o reacciona activamente corriendo. Con otras experiencias, sólo partes del cuerpo expresan lo que sienten. Tal vez sólo mi boca sonríe, mi nariz se frunce disgustada, mis pies golpetean con impaciencia, o la tensión en mi cuello o puño expresa mi cólera.

La mayoría de nosotros evita experimentar ciertos sentimientos y otros aspectos de nuestra existencia que son incómodos o dolorosos, o que puedan ocasionar una respuesta desagradable de parte de otra gente en nuestro medio. Cuando evito la conciencia de lo que estoy sintiendo, también tengo que evitar la conciencia de cómo mi cuerpo expresa el sentimiento. Generalmente esto implica una interrupción parcial o total de los movimientos que normalmente expresarían el sentimiento. Si me siento colérico y comienzo a cerrar los puños y tenso mi brazo y mi pecho para golpear, sólo puedo interrumpir esta actitud tensando los músculos que se oponen a este movimiento. La tensión resultante todavía es una señal de que algo procura expresarse, de modo que también puedo evitar ser consciente de esta tensión dirigiendo mi atención a cualquier otra cosa y perdiendo conciencia de esas partes de mi cuerpo.

Si quiero recuperar la conciencia de lo que siento, resulta ser útil revertir el proceso dirigiendo deliberadamente la atención a las partes de mi cuerpo que se encuentran tensas o tienen muy poca sensibilidad. Explorando las zonas de tensión o de falta de sensaciones en mi cuerpo, puedo recuperar conciencia de esos sentimientos. El siguiente experimento puede brindarle cierta experiencia al respecto.

Darse cuenta de la cara

Cierre los ojos... busque una posición cómoda... y tome conciencia de su cara... Tome conciencia de las sensaciones que provienen de

las diferentes zonas de su cara... ¿Dónde siente tensión o rigidez?... ¿Qué partes de la cara puede sentir claramente?... ¿Y qué partes siente muy vagamente o no siente en absoluto?... Note qué parte de su cara emerge con mayor fuerza dentro de su darse cuenta... y dirija su atención a esa parte de la cara... Póngase más alerta respecto de esa parte de la cara y vea qué sentimiento, expresión o movimiento aparece mientras lo hace... Permita que esa parte de su cara haga lo que quiera, y dirija su atención sobre lo que de esto se derive... ¿Qué expresa esa parte de su cara?... Si esa parte de su cara pudiera hablarle en voz baja, ¿qué diría?... Imagine ahora que usted se convierte en esa parte de la cara e identifíquese con lo que ella expresa. Siendo esa parte de su cara,... ¿qué dice usted?... Entréguese totalmente a la experiencia de ser esa parte de su cara... ¿Cómo es su vida?... ¿Y qué hace usted?... ¿Cómo se siente y qué está tratando de expresar?...

En un minuto o algo más, le pediré que abra los ojos y comparta su experiencia con los otros integrantes del grupo. Exprese su experiencia en primera persona del presente, como si estuviera ocurriendo ahora. Describa detalladamente de qué es consciente en su cara y muéstrelo en su expresión facial. Continúe describiendo qué se manifiesta mientras dirige su atención a una parte de su cara, intensifique la expresión y diga entonces qué experimenta mientras se identifica con esa parte de la cara...

Mayormente nos comunicamos con los demás a través de la cara, y ésta es particularmente importante en comunicar sentimientos y emociones. Si ocasionalmente desea emplear un instante en tomar conciencia real de su cara, usted puede retomar contacto con lo que acontece dentro suyo en ese momento y no está siendo expresado. Por ejemplo, puede encontrar que su nariz se frunce con repugnancia, o que sus ojos esconden lágrimas, o que su boca comienza a sonreír. Cualquier cosa de la que llega a darse cuenta, es parte de su experiencia, otra parte de su vida que puede reconquistar y utilizar, pero sólo si se vuelve profundamente alerta de lo que oculta.

Usted puede volverse más consciente de lo que se oculta en cualquier parte de su cuerpo mediante este detectar e identificar. También puede recurrir a un diálogo entre partes de su cuerpo para profundizar la experiencia de identificación y describir cómo se relacionan las diferentes partes de su cuerpo. El siguiente experimento puede darle un ejemplo de esto.

Diálogo de las manos

Cierre los ojos y manténgalos así hasta que yo le indique abrirlos. Siéntese en una posición cómoda que le permita emplear sus dos manos. Tome contacto con su existencia física... Retire su alerta del mundo exterior y tome conciencia de su cuerpo... Note qué partes de su cuerpo emergen en su darse cuenta... y note de qué partes de su cuerpo no se da bien cuenta...

Junte ahora sus manos sobre el regazo de cualquier modo que le resulte cómodo. Fije su atención sobre sus manos... Tome contacto con sus manos... Tome conciencia de las sensaciones que le llegan de sus manos... ¿Cuál es la relación física entre sus manos?... ¿Interactúan de algún modo sus manos?... Deje que sus manos comiencen a moverse un poco, como si estuvieran interactuando o manteniendo una conversación silenciosa... ¿Cómo se mueven sus manos y cómo se sienten?...

Ahora quiero que ponga palabras a esa conversación silenciosa. Imagine que usted se convierte en su mano derecha y que le habla silenciosamente a su mano izquierda... Como mano derecha, ¿qué le dice a la mano izquierda?... ¿Y qué le responde la mano izquierda?... ¿Cómo se siente siendo la mano derecha?... ¿En qué se diferencia de la mano izquierda?... Dígale a la mano izquierda en qué se diferencian...

Identifíquese ahora con su mano izquierda. Conviértase en mano izquierda y continúe la conversación... Dígale a la mano derecha cómo se siente siendo mano izquierda y en qué se diferencia de ella... ¿Qué dice como mano izquierda y qué le responde la mano derecha?... ¿Qué sucede entre ustedes dos?...

Conviértase nuevamente en la mano derecha, continúe el diálogo entre las manos durante unos cuatro o cinco minutos. Siga fijando su atención en las manos y busque las palabras que expresen su manera de interactuar y relacionarse. Identifíquese con una mano y sienta cómo es hablar como mano a la otra mano. Cambie de una mano a la otra cuando lo desee. Si se traba en la conversación, dígale a la otra mano "Estoy trabado" o " No tengo nada que decirte" y vea qué le responde la otra mano.

Mantenga este tipo de interacción y vea qué es lo que surge... Mantenga los ojos cerrados un rato más. Continúe sentado y en silencio absorba lo que haya experimentado... ¿Qué sucedió entre sus manos?... ¿Qué experimentó mientras se identificaba con sus manos?...

Dentro de un minuto le pediré que abra los ojos y comparta su experiencia con el grupo. Exprese sus experiencias en primera persona del presente, como si el diálogo estuviera desarrollándose ahora: "Como mano derecha, estoy cubriendo la mano izquierda. Me siento confiado y protector, y le digo a la mano izquierda..." Exprese realmente sus experiencias y en detalle. No hable *acerca de* las manos, *sea* sus manos. No hable en pasado, "Yo *era*", hable en presente, "Yo *soy*". Abra los ojos y cuente sus experiencias a los integrantes del grupo...

Casi todos experimentan algunas diferencias entre sus manos y, con frecuencia, esas diferencias son impresionantes. Habitualmente, la mano derecha expresa lo que consideramos aspectos "masculinos" de la personalidad: fortaleza, actividad, dominio, etc. Habitualmente, la mano izquierda expresa lo que consideramos aspectos "femeninos" de la personalidad: calidez, ternura, debilidad, etc. En cierta gente, las manos se sienten satisfechas con tales diferencias: esta diferencia es la base de la interdependencia y la cooperación, como en una relación sana. En otra gente, esta diferencia es mayormente fuente de conflictos y disgustos. A veces, las manos u otras partes del cuerpo expresan un continuo enfrentamiento entre las dos partes del conflicto. Esta expresión parcial continua hace que algunas partes del cuerpo estén en constante tensión y activación. Este continuo mal uso de una parte del cuerpo distorsiona inconscientemente su función y, si se lo pasa por alto, puede ocasionar alteraciones físicas destructivas y enfermedades. Todos usamos mal de alguna manera nuestro cuerpo, y todos sufrimos en alguna medida de tal enfermedad sicosomática. Una gran cantidad de dificultades –desde dolores "ordinarios", dolores de cabeza, malestares, hasta enfermedades graves y mortales, como las úlceras, asma y artritis– pueden ser el resultado de esta falta de conciencia y mal uso del cuerpo. Aun cuando haya una evidente causa física en una enfermedad, nuestro mal empleo de la parte enferma es un factor que predispone a la crisis de esa parte, o que hace la enfermedad mucho peor de lo que sería de otro modo. Vea lo que puede aprender respecto de lo que se expresa en sus dolores, malestares u otros síntomas en el experimento siguiente.

Diálogo del síntoma

Cierre los ojos y piense en algún síntoma físico que le preocupe. Si es posible, piense en un síntoma que pueda sentir ahora mismo. Si no

siente ninguna incomodidad ahora, piense en algún síntoma que con frecuencia o regularmente le preocupe, y vea si puede recrear la sensación de ese malestar. Fije su atención en ese síntoma y procure tomar una conciencia más minuciosa del mismo... Exactamente, ¿qué partes de su cuerpo están afectadas y qué sensaciones siente en tales partes?... Preste particular atención a las sensaciones de dolor y tensión... Vea si puede aceptar completamente todo malestar que siente, y déjelo entrar en su conciencia... Vea si puede aumentar ese síntoma... Tome conciencia de cómo incrementa ese síntoma... y vea ahora si puede reducirlo librándose de él de algún modo... Tómese un rato más para explorar mejor el síntoma y tomar mayor conciencia del mismo...

Conviértase ahora en ese síntoma. ¿Cómo es usted siendo síntoma?... ¿Cuáles son sus características y qué le está haciendo a esta persona?... Háblele ahora a esta persona y dígale qué le hace y cómo lo hace sentir... Como síntoma, ¿qué le dice a ella?... ¿Cuál es su actitud y cómo se siente?...

Ahora sea usted mismo nuevamente y respóndale al síntoma... ¿Qué le contesta y cómo se siente mientras responde?... ¿Qué sucede entre ustedes dos?...

Vuelva a convertirse en síntoma y prosiga el diálogo... ¿Cómo se siente ahora siendo síntoma y qué dice?... Ahora dígale a esta persona qué está haciendo *por* ella... ¿De qué manera le es útil o le facilita la vida?... ¿Qué le ayuda a evitar?... ¿Qué otra cosa puede decir?...

Sea usted mismo otra vez. ¿Qué responde ahora?... Continúe este diálogo durante un rato y alterne a fin de identificarse con quien quiera que esté hablando. Vea qué puede aprender de cada uno mientras prosigue el diálogo...

Mantenga los ojos cerrados y recapacite en silencio sobre la experiencia... Ahora abra los ojos y comunique su experiencia en primera persona del presente, como si estuviera sucediendo ahora...

Con frecuencia un síntoma tiene mucho que comunicarle si se toma el tiempo de prestarle atención y escuchar los mensajes que le envía. Al mismo tiempo que le remite mensajes, envía mensajes a la gente que lo rodea a usted. Un síntoma no sólo es la expresión de una parte suya indispuesta, también tiene efectos poderosos sobre los demás. Vea qué puede aprender al respecto del experimento que sigue.

Diálogo del síntoma con lo otro

Cierre los ojos y dese cuenta nuevamente del mismo síntoma con que trabajó en el experimento previo... Tome contacto con todos los detalles del síntoma... Vea si puede darse cuenta de detalles adicionales que antes no notó... Intente nuevamente exagerar ese síntoma... Y dese cuenta de cómo lo exagera usted. ¿Qué es lo que hace y qué músculos pone en tensión?...

Conviértase en el síntoma e identifíquese con él. ¿Cómo es usted y cómo se siente?... ¿Cuáles son sus características?... ¿Qué hace usted y cómo lo hace?... Continúe siendo ese síntoma y hable con la gente a su alrededor. Hable con los padres, amigos, patrón, esposa, hijos –con cualquiera que afecte– y cuénteles cómo los afecta... ¿Qué hacen ellos por su causa?... Cuénteles qué les hace a ellos y vea qué le responden... Tome cierto tiempo en explorar cómo, siendo síntoma, afecta a los otros...

Sea usted mismo nuevamente y dígale a esa gente las mismas cosas *como usted mismo*. Asuma la responsabilidad de lo que hace. Por ejemplo, "Utilizo mis dolores de cabeza para que hagas cosas que yo no quiero hacer", o cualquiera sea su situación...

Abra los ojos ahora y comparta su experiencia en primera persona del presente, como si estuviera ocurriendo ahora...

Algunos síntomas son creados o exagerados, en primer término, para influir a otros y conducirlos a determinadas respuestas. Alguna gente siente un repentino dolor de cabeza cuando no quiere encarar una dificultad o realizar una tarea rutinaria, así otra gente tiene que ayudarlos. Hasta un síntoma con una causa específica externa, como una pierna quebrada, puede ser usado para obtener más cuidado y atención de los realmente necesarios, y alguna gente tiene una habilidad admirable para romperse los huesos o sufrir otras lastimaduras. Un síntoma es un recurso ideal para manejar a otros. Es algo de lo que no puede responsabilizárseme, me evita hacer ciertas cosas y obliga a que otros las hagan por mí.

Una de las cosas más importantes respecto de los síntomas es aprender a reconocer sus *beneficios*. Acaso un síntoma le evita problemas, le da un respiro en un momento de excesivo trabajo, lo salva de tareas desagradables que usted no rechaza con un "no", llama la atención de otros, le proporciona el castigo "merecido", le ayuda a evitar compromisos indeseados, etc. Cualquiera sea el efecto de un síntoma en usted, podría explorar algunos otros recursos que proporcionarían

los mismos resultados, sin enfermar necesariamente. Si usted enferma para obtener un descanso, tal vez pueda tomar conciencia de su agotamiento y tomarse un descanso antes de que una enfermedad lo obligue. Si su síntoma le procura cuidado y atención de parte de otros, tal vez existan otros medios de obtener ese cuidado y esa atención. Frecuentemente, cuando se encuentra tal alternativa, el síntoma mejora repentinamente o desaparece.

Usted puede recurrir a un diálogo imaginado con *cualquier cosa* que le cause problemas tanto en la realidad como en la fantasía. Si está procurando dejar de fumar, puede mantener un diálogo con un paquete de cigarrillos. Si se descubre enojado ante un automóvil que sufre desperfectos continuamente, puede mantener un diálogo con el auto. Si descubre un conflicto o separación en una fantasía, puede mantener un diálogo entre esas partes, cualesquiera sean. Por ejemplo, puede mantener un diálogo entre su rosal y algo que lo afecte en especial. Particularmente importante es cualquier cosa que amenace o frustre y todo lo que soporte o proteja de algún modo. Mantenga un diálogo con la gente que corta sus rosas, con la valía que le quita el sol, con los bichos que comen sus hojas, con el invernadero que lo protege o con la abuela que lo cuida. También puede mantener diálogos entre partes del rosal que parezcan muy distintas entre sí: entre las pequeñas raíces fibrosas y las gruesas ramas, entre la hermosa flor y las espinas horribles, entre la mitad de las raíces que están en la tierra y la otra mitad que está balanceándose en el aire, etc. Los diálogos con las cosas o cualidades que están ausentes o vagas pueden ser especialmente importantes. Tenga una conversación con las raíces que no pueden sentir, el agua que falta a la tierra árida, etc.

Cada vez que vivencia uno de estos diálogos, usted puede descubrir algo más respecto de su vida y ser un poco menos disociado. Puede descubrir nuevas cosas respecto de sus dificultades, especialmente cuáles son las ganancias que le brindan y cuánto colabora con ellas. En la medida que profundice la alerta de su propio funcionamiento, se sentirá más centrado y su vida llegará a ser más simple y menos confusa. Como usted toma más responsabilidad sobre su actuar, podrá gradualmente obrar mucho más directa y honestamente, y sus actos llegarán a ser mucho más efectivos y menos destructivos y autofrustrantes.

EXTRANJERO

Extranjero, no te acerques ni un paso más,
no me tiendas la mano,
extranjero,
no debemos tocarnos las manos
para reunir tu soledad con la mía.

Obra según las reglas:
  ningún hombre se acercará a un hombre,
  ninguna mujer se acercará a una mujer,
  ni un hombre, mujer, ni una mujer, hombre.
Nuestra vida depende de eso.

Tú usas una bufanda roja,
yo una gorra azul
y no puede haber nada entre nosotros.

Si me preguntas la hora, debo volver el brazo.
Si te pregunto por el camino, tendrás que señalarlo.

Las reglas cuelgan de cada poste de alumbrado,
encima de la canasta de geranios,
están clavadas en los postes telefónicos.
Aunque gritemos para romper el silencio,
¿quién sospecharía la universalidad de su dolor?
¿quién confesaría en la próxima esquina?

Extranjero, cuando sea el incendio,
  atravesarás el humo para redimirme.
Extranjero, a la hora del diluvio,
  te sacaré del agua,
a la hora del invasor,
  nos reuniremos.

Sálvanos de nuestra intimidad
ahora, mientras estamos junto a la cinta que nos transporta
conduciéndonos al futuro,
el cual, como el cielo de los antiguos,
justificará el desastre de esta hora.

Peter Goblen

COMUNICACIÓN CON OTROS

El poema "Extranjero" me conmueve profundamente cada vez que lo leo. Sé que muchos de mis contactos con otras personas son superficiales y deshonestos. También sé lo profunda y sólida que puede ser la satisfacción de un contacto honesto, cuando dos personas están dispuestas a ser ellas mismas completamente. Lo importante es *cómo*. *¿Cómo* podemos encontrarnos fuera de la separación y la soledad?

Mucho se ha escrito sobre la confianza y el amor, sobre que si uno puede construir una relación amorosa, basada en la confianza, entonces la gente puede ser honesta entre sí. Yo creo que esta idea es exactamente al revés. Es muy lindo si tengo confianza y amo a alguien, pero si no siento así, ¿qué puedo hacer? Confianza y amor son mis *respuestas emotivas* hacia otra persona, y esas respuestas no pueden inventarse. O siento amor o no lo siento. Todo el énfasis puesto sobre la confianza y el amor resulta para mucha gente un *fingir* que se siente confianza y amor, "porque es saludable y proporcionará intimidad, honestidad, etc.", creando un nuevo terreno a la falsedad y deshonestidad de su comportamiento.

La honradez, sin embargo, es un *comportamiento* y algo que puedo elegir o no. No puedo decidir amar o confiar, pero puedo decidir ser personalmente honesto o no. Y cuando elijo ser realmente honesto y digo lo que vivencio y lo que siento, estoy demostrando que puede confiarse en mí. Para poder hacer esto, primero tengo que ser honesto conmigo mismo, tomar contacto con mi vivencia y hacerme responsable de ella, comunicándola. Ese es el *único* tipo de comportamiento que puede motivar confianza. Confianza es mi respuesta a una persona que conozco y a la que sé que puedo creerle. Aunque me disguste una persona, puedo creerle si es honesta conmigo y puedo respetar su deseo de ser honestamente como es. Cuando me respeto y tengo suficiente confianza en mí como para ser honestamente yo mismo, los otros responden con confianza y respeto.

Asimismo, la honradez no siempre obtiene amor en respuesta, pero es absolutamente esencial para el amor. Cuando soy honestamente yo mismo, y tú reaccionas cálidamente y con interés, entonces existe amor. Si calculo y me comporto falsamente a fin de complacerte, puede que tú ames mi *comportamiento,* pero no puedes amarme a *mí,* porque oculto mi existencia real detrás de ese comportamiento artificial. Aun si amaras mi comportamiento ficticio, no podría recibir realmente tu amor: estaría enviciado por la certidumbre de que ese amor es para la imagen que he creado y no para mí. Además, tendría que estar continuamente en guardia para asegurar la conservación de tal imagen y, de ese modo, impedir que desaparezca tu amor. Y puesto que me aislé de tu amor de tal manera, me sentiré más solo y sin amor, e intentaré manipularte y manipularme más desesperadamente todavía para conseguir ese amor. Esa es la trágica falacia de todo comportamiento basado en la fantasía y las imágenes, basado en la intención y el manejo. Siempre que me maneje para obtener una cierta respuesta o reacción de parte tuya, sé que tu respuesta no está dirigida a *mí,* de modo que es muy poca la satisfacción que me brinda. ¡Tanto esfuerzo para lograr una respuesta que nunca puedo disfrutar realmente! Por el contrario, cuando honestamente soy yo mismo y tú reaccionas ante mí tal como soy en ese momento, puedo recibirlo completamente y saber de la satisfacción de estar relacionado realmente contigo. Este modo de relacionarse honestamente no siempre es agradable o feliz –a veces es triste, otras, enojoso, etc.– pero es siempre *consistente* y *real, vitalmente vivo.*

La comunicación es muy simple en términos del darse cuenta. Tengo que darme cuenta de mi propia existencia, estar dispuesto y ser capaz de hacerlo a usted darse cuenta de mi experiencia: tengo que enviar mensajes claros sobre mi darme cuenta, mis experiencias, sentimientos, necesidades, etc. Y tengo que estar alerta, también, de los mensajes que usted transmite, abriéndome para recibir su expresión de su darse cuenta. Una buena comunicación es necesaria, porque con frecuencia necesito de otra gente para satisfacer mis deseos y necesidades. Frecuentemente, otra gente es la fuente de mis mayores alegrías y buenas experiencias, tanto de necesidades cotidianas y básicas, tales como comida, techo, etc. Cuando tú y yo estamos realmente en contacto con nuestro vivenciar y ambos lo expresamos directamente, no hay problemas en comunicarse. Los problemas surgen cuando nuestras palabras son utilizadas para otros propósitos que no sean una clara comunicación del darnos cuenta. Las palabras pueden em-

plearse para castigar, tranquilizar, manejar, confundir, hipnotizar, ocultar, adormecer, dominar, implorar, pedir, rechazar, engañar –la lista no tiene fin.

*Tiro al aire**

Nunca les creas. Recibe mis palabras, querida,
como el mundo oculta la huella del campamento del hombre,
como el aire acepta la era del aire, como el tiempo soporta los relojes.
Hablo como un niño taimado arrojando piedras inútiles,
como un perro gruñendo a una rueda; mis balas iluminan la noche
de un soldado que rastrea la selva –por terror.

Judson Jerome

Cuando se emplean las palabras con otro propósito que la comunicación directa de la experiencia, generalmente causan mayores confusiones en una situación de por sí ya difícil. Tanto usted como yo comenzamos a creer las palabras y perdemos contacto con nuestra vivencia y con lo que realmente está sucediendo entre nosotros. Muchas de nuestras palabras sirven para aislarnos, tanto del contacto con los otros como de nuestras propias vivencias. A causa de esto, puede resultar muy útil disponer de un período durante el cual se prohíban absolutamente las palabras, salvo en caso de emergencia. Cuando necesite comunicarse, trate de hacerlo de un modo no verbal, siempre que sea posible. Emplee ese tiempo silencioso para incorporar y recibir experiencias que de otro modo se hubieran ahogado o apartado mediante las palabras. Note cómo vivencia ese silencio. Dese cuenta de qué quiere decir y de qué impulsos lo llevan a hablar. Si hablara por descuido, note lo que dice. Vea hasta qué punto realmente comunica algo con esas palabras, y hasta qué punto son sonidos inútiles. Comience disponiendo de algo así como una hora diaria de silencio. Intente una comida en silencio y vea cuántos sabores, texturas y gustos de la comida estuvo perdiendo como resultado de charlas continuas, y vea de qué otra cosa le permite darse cuenta el silencio.

---

* De "Light in the West", de Judson Jerome Golden Quill Press, Francestown, N. H., 1962, p. 18.

A menudo el contenido –el sentido habitual de las palabras dado por el diccionario– es irrelevante para lo que realmente está siendo expresado. A menudo el mensaje real, la expresión honesta, sincera, se encuentra en la misma voz, en el tono, el volumen, la velocidad, las vacilaciones, etc. Cuando una persona está fanfarroneando, por ejemplo, no importa que hable de béisbol, botones, abejorros o ranas. El verdadero mensaje es la demanda transmitida por el tono de voz: "¡Mírenme y respeten lo grande que soy: cuánto sé y cuánto hice!". El siguiente experimento puede ayudarlo a sensibilizarse más respecto a lo que se comunica por la voz en sí, independientemente de las palabras.

Escucharse la voz

Forme pareja con alguien con quien le gustaría estar y conocer mejor... Cierre los ojos ahora y siéntense juntos... Quiero que mantengan los ojos cerrados para eliminar la visión, de modo que estén obligados a usar sus otros sentidos. Mantengan los ojos cerrados hasta que les pida que los abran. Quiero que en silencio tomen contacto con la experiencia de tener los ojos cerrados... Noten qué sienten físicamente... y noten cualquier imagen o fantasía que aparezca...

En un momento más quiero que se cuenten uno al otro acerca de la experiencia de tener los ojos cerrados y, mientras hacen eso, dirijan su atención sobre su propia voz y la de su compañero. Quiero que se den cuenta particularmente de las voces y de lo que expresa la voz en sí. Vean si pueden prestar atención a las palabras del otro, como si hablara un idioma extranjero que no entienden, de modo que la única manera de entender el mensaje es atendiendo al énfasis, al tono, las vacilaciones, etc. Hagan esto durante unos cinco minutos...

Cada uno de ustedes exprese ahora lo que notó respecto de su voz y de la de su compañero. Sea muy preciso acerca de lo que realmente notó en la voz, y además diga cómo se siente al respecto, su reacción ante ello y su impresión sobre lo que le parece. Por ejemplo: "Estoy consciente de cuán suavemente hablas; me siento adormecer mientras oigo tu voz, como si escuchara una canción de cuna". Tómense unos cinco minutos para hacer esto...

JERIGONZA - GALIMATÍAS

Abran los ojos ahora; mírense a la cara, frente a frente. En un momento más, quiero que comiencen a hablarse en jerigonza uno al otro. Haga *cualquier* sonido que desee, que suene vagamente como hablar algún idioma, pero que no sean palabras en ningún idioma que usted sepa. Por ejemplo: !Rajgrol azt gronglek gasel! Esa es *mi* jerigonza; quiero que descubra cómo es la suya. No intente llevar a cabo una conversación con sentido: simplemente haga un guirigay. Mire a los ojos de su compañero mientras hace esto. Comience ahora y dígale algo en jerigonza a su compañero. Tome conciencia de cómo se siente mientras hace esto...

Ahora termine con la jerigonza. Cierre los ojos... y tome contacto con su experiencia física... Abra los ojos y dígale a su compañero qué siente: lo que vivenció mientras se decían palabras en jerigonza uno al otro...

Probablemente vivenció cierto desgano al hablar en jerigonza y cierta timidez: un sentirse "tonto", "estúpido", "necio" cuando lo hizo. Quiero que esté plenamente consciente del desgano de correr el riesgo de parecer "tonto", y que se tome un par de minutos para imaginar deliberadamente qué pasaría si realmente se hubiera convertido en un tonto y un necio. Imagine lo peor que podría haberle ocurrido si lo hubiera hecho... Ahora tómese un minuto o dos para compartir sus fantasías catastróficas con su compañero...

Probablemente imaginó que alguien lo juzgaba y reprendía por su tontería y necedad. Me gustaría que se dé cuenta de que se está juzgando a sí mismo en tales fantasías. Usted se está exigiendo no aparecer como un tonto y un necio. Otra forma de describir esto es diciendo que por lo menos está de algún modo desganado –aunque sea temporalmente– de renunciar a su *imagen* de persona cuerda, racional y equilibrada.

Discuta ahora estas ideas con su compañero para ver si tienen sentido para usted y coinciden con su experiencia...

Ahora vuelvan a hablarse en jerigonza uno al otro. Vea si puede dejar atrás sus sensaciones de timidez como para disfrutar y expresarse realmente en galimatías. Dígale a su compañero qué está experimentando: su incomodidad, qué siente de él, de qué está consciente cuando mira la cara de él, etc., pero en lugar de decírselo con palabras, dígaselo con sonidos sin sentido. Mientras lo hace, tome conciencia de cómo suena su galimatías y el de su compañero. ¿Cuál es

su impresión de lo que está siendo expresado en esos sonidos? En forma ocasional cierre los ojos y fije realmente su atención en los sonidos de su diálogo en jerigonza y note qué siente físicamente. Hablen en jerigonza mutuamente durante algunos minutos...

Tómese ahora unos pocos minutos para contarle a su compañero con *palabras* cómo experimentó su propia jerigonza y cómo experimentó la de él. ¿Cómo son esos sonidos y qué le expresaron a usted? Trate de describir realmente las características y esencia de esos sonidos. Por ejemplo: "Mi galimatías es medio chucho, ucho, debilucho. Mi voz suena floja, inútil, como el quejido de una oveja", o sea como sea su experiencia...

Identificación con la voz

Ahora decidan rápidamente quién es *A* y quién es *B*... Quiero que ambos cierren los ojos y los mantengan así hasta que les pida que los abran. Quiero que *A* atienda a su propia voz, se identifique con ella y la describa, diciendo qué expresa *como si fuera su voz.* Por ejemplo: "Soy mi voz. Soy suave y lenta, y subo y bajo de intensidad. Soy un poco suplicante, como si estuviera pidiendo algunas cosas...". Si se traba, simplemente repita: "Yo soy mi voz...", préstele atención y vea qué puede descubrir respecto a ella. Mientras *A* hace esto, quiero que *B* permanezca en silencio y *atienda* muy cuidadosamente a la voz de su compañero. Dese cuenta de las características reales de la voz en sí, y note cualquier sensación, impresión o imagen que detecte mientras la escucha. Haga esto durante algunos minutos...

Ahora cambien: *A* escucha en silencio, mientras *B* se identifica con su voz y se describe durante varios minutos... Abran los ojos ahora y dediquen un par de minutos a contarse qué notaron mientras uno escuchaba la voz del otro, y las imágenes que les vinieron a la mente mientras atendían. Trate de expresar tanto las características reales de los sonidos como lo que esos sonidos, vacilaciones, etc., le expresaron a usted...

Diálogo Padre-Hijo

Quiero que ahora *A* sea un padre y *B*, un hijo. Háblense uno a otro como si realmente fueran padre e hijo. Inventen lo que quieran. Mientras lo hace, tome conciencia de lo que dice, qué se expresa en la voz,

cómo se siente y cómo interactúa con su compañero. Tómense unos cinco minutos para hacerlo...

Ahora cambien: *B* es el padre y *A* el hijo. Tengan otra conversación de cinco minutos entre ustedes, y dense cuenta de lo que sucede mientras lo hacen...

Siéntense ahora tranquilamente a reflexionar sobre su experiencia... Dense cuenta qué clase de padre y de hijo son ustedes. Como padre, ¿es usted frío, autoritario, perspicaz, amante, intrigante, etc.? Como hijo, ¿es usted quejumbroso, jactancioso, rebelde, agradable, descarado, etc.? Trate de darse cuenta de los detalles de cómo jugó su rol paterno y filial. ¿Cómo vivenció a su compañero cuando se convirtió en padre y en hijo?... Dedique unos cinco minutos a explorar esto...

Probablemente se enfrascó en cierto tipo de diálogo de lucha por el poder. Habitualmente el padre trata de controlar al hijo mediante órdenes y amenazas, mientras que el niño intenta eludir ese control mostrándose indefenso, olvidadizo o disculpándose, etc. Esta manera de evadir el control también es controlar. Puesto que el padre se ve frustrado en sus intentos de que el niño haga cosas, él tiene que hacer muchas de esas cosas por sí mismo. El control es uno de los factores más importantes en las relaciones, particularmente en las relaciones conflictivas. Es importante descubrir quién controla a quién, y cómo se ejerce ese control. Los intentos por controlar, ¿son exigencias abiertas o manejos disimulados? ¿Acaso una persona le pide a otra que le haga lo que ella fácilmente podría hacer por sí misma? ¿Las exigencias y el control son posibles o imposibles? ¿Acaso una persona pide a otra que le proporcione algo que ningún otro tiene la posibilidad de darle, como paz o felicidad? ¿Son las exigencias claras y específicas, como "Cierre la puerta al entrar", o vagas, como "No me moleste"?

Recuerde ahora el diálogo padre-hijo que acaban de tener y explore el aspecto del control en este diálogo. Como padre, ¿cómo intentó controlar a su hijo? Como hijo, ¿cómo intentó eludir el control paterno y cómo controló al padre? ¿Fue una lucha abierta por el control o algo disimulada? ¿Eran sus exigencias vagas o específicas, posibles o imposibles? ¿Qué otra cosa notó respecto del control en esa relación? Tómense unos pocos minutos para hablar de esto...

Siempre que haya gente junta, sus acciones o no acciones afectarán a cada uno, y en este sentido siempre existe control en una relación. Con todo, hay una gran diferencia entre dos personas que se *responden* mutuamente y dos personas que se *manejan* una a otra; es la

diferencia que hay entre una danza y una lucha. Cuando yo le respondo a usted, estoy en contacto con usted y permitiendo que yo mismo fluya y acontezca sin pensar. Cuando yo lo manejo, estoy pensando acerca del futuro y esforzándome en planear y controlar mis acciones a fin de producir la respuesta que quiero de usted. Para controlarlo a usted, tengo que controlarme a mí mismo. Yo soy la primera víctima en mi lucha por controlarlo a usted. Siempre que me oculto estoy interfiriendo mi propio funcionamiento: manejándome a fin de manejarlo. Cuanto más hago esto, más molesto y falso es mi funcionamiento natural.

Cuando intento controlarlo a usted, me vuelvo controlado de otra manera: tan pronto como quiero controlarlo, usted puede valerse de eso para controlarme. Puede tratar de conseguir lo que quiere de mí, ocultándome lo que yo quiero de usted, y puede decepcionarme, frustrarme y castigarme si yo no se lo concedo. Y quedo completamente atrapado y controlado en mi lucha por controlarlo a usted.

Algunas exigencias plantean una paradoja contradictoria en sí misma que nos atrapa a ambos. Si le digo: "No sea tan obediente", no hay modo de que pueda satisfacerme. Si usted obedece la exigencia, está siendo obediente y, si la ignora, continúa comportándose del modo que me disgusta. Todo mensaje de ese tipo, que nos coloca en una situación imposible, se llama doble vínculo. Otro ejemplo es: "Quiero que me dominen". Si trato de obedecer su pedido, su requerimiento me domina a mí. Las situaciones donde surgen con mayor frecuencia los dobles vínculos son aquellas donde se nos exige un comportamiento que por naturaleza es espontáneo, como "Debes respetarme", "Sé espontáneo" y "Debes amarme"*.

Algunas exigencias son completamente unilaterales y toman la forma de "Lo que es bueno para mí es malo para ti". "No seas egoísta" realmente significa "Permíte*me* ser egoísta; hazlo del modo que yo quiero". "No seas tan terco" significa "Cede, de modo que yo pueda seguir siendo terco".

La única salida de esta lucha destructiva por el control es mediante el *darse cuenta.* Puedo darme cuenta de todos los detalles de la lucha en sí y de mi parte en esta locura controlada. Puedo darme cuenta de lo que quiero de usted y de cómo estoy más preocupado respecto

---

* Para mayores detalles y excelentes ejemplos de éste y otros aspectos importantes de la comunicación, véase *An Anthology of Human Communication*, de Paul Watzlawick, Science and Behavior Books, Palo Alto, 1964.

de su futura obediencia que de su realidad presente. Puedo darme cuenta de cómo me pongo rígido y me refreno, prestando mucha atención a mi darme cuenta de mis reacciones físicas. Un malestar físico es frecuentemente un síntoma de deshonestidad, la señal de que no me estoy expresando completamente. Prestando atención a mi malestar, puedo descubrir cómo me manejo y me falseo a fin de controlarlo a usted.

Mejor será que preste atención a mí mismo, si interrumpo el contacto con mi vivencia, permanezca un rato conmigo y descubra algo más, y luego lo exprese como *mi vivencia* y no como una acusación o alguna otra exigencia velada. Por ejemplo, podría descubrir que estoy tensando mis hombros y brazos y apretando los dientes, y mientras fijo mi atención sobre eso, podría darme cuenta de que siento rabia. Si digo: "Usted es un carajo", lo acuso, lo culpo y le exijo que cambie para que me haga sentir mejor. Puedo asumir mayor responsabilidad por mi sentimiento si simplemente lo expreso como *mi vivencia:* "Estoy enojado por lo que usted hizo".

Si permanezco con ese sentimiento de enojo, puedo descubrir más detalles al respecto. Puedo descubrir que mi enojo en este momento tiene características sólidas e inflexibles, como si expresara: "No acepto su proceder". O puedo descubrir que mi enojo en este momento tiene características de desamparo y lamentaciones como si pidiera "Por favor, ayúdeme; por favor, no vuelva a hacerlo". Si continúo vivenciando lo mismo, puedo notar que mis hombros se alzan como defendiéndose de un golpe, y puedo darme cuenta que estoy temiendo sus represalias. O puede que capte una fuerte imagen de alguna situación anterior en mi vida y me dé cuenta de que por lo menos parte de mi enojo es en respuesta a esa situación no resuelta más que a la situación presente. Permaneciendo con mi conciencia de lo que estoy vivenciando, puedo ir aclarando gradualmente lo que está sucediendo en esta situación.

El mayor obstáculo a este proceso es la alienación de mi experiencia, haciendo a otros responsables de ella, en lugar de asumir la plena responsabilidad. Una vez más, es la diferencia entre expresarme yo mismo y manejarlo a usted para que haga algo por mí. Casi todo comportamiento o emoción puede ser o una expresión libre o un intento de hacerlo sentirse obligado. Llorar puede ser una efusión de pena o un pedido de ayuda. El siguiente experimento puede darle cierta experiencia sobre algunos de los modos en que la gente se maneja y

controla entre sí solapadamente, en lugar de expresarse a sí misma honesta y sinceramente.

Riña familiar

Satir y Shostrom distinguen cuatro tipos básicos de roles manipuladores, cada uno de ellos con innumerables variaciones y combinaciones:

1) APACIGUADOR: Pacificar, suavizar las diferencias, ser simpático, protector, defender tiernamente a otros, encubrir, disimular. "Oh, no es tan malo, realmente", "Estamos básicamente de acuerdo".

2) EVASIVO: Estar tranquilo, simular que no entiende, cambiar de tema, aparentar debilidad, aparentar desamparo. "No puedo remediarlo", "No lo escuché".

3) INCULPADOR: Juzgar, intimidar, comparar, quejarse. "Siempre es tu culpa", "Tú nunca...", "¿Por qué no...?".

4) PREDICADOR: Instruir, recurrir a la autoridad exterior. "Tú deberías...", "Tú debes...", demostrando que está en lo cierto mediante explicaciones, cálculos, empleo de la lógica, etc. "El doctor Spock dice...". "Lo que realmente estás haciendo es...".

Forme grupos de 4 ó 5 personas, equilibrados en la medida de lo posible. Quiero que rápidamente formen una "familia". Imaginemos que son una familia y decidan quién es la madre, padre, hijo, hija, y *conserven estos roles familiares a lo largo de todo el experimento.*

Comiencen representando el rol manipulador (identificados con números en los párrafos anteriores) según lo indica la primera línea de la tabla que aparece a continuación, durante unos cinco minutos. Después de ese lapso, mire el número siguiente de la columna y juegue ese rol los próximos cinco minutos, y así sucesivamente. Por ejemplo, en los primeros cinco minutos, la madre será apaciguadora (1), el padre inculpador (3), etc. En los siguientes cinco minutos, la madre será evasiva (2), el padre predicador (4), etc.

	Madre	Padre	Hijo	Hija
Primeros cinco minutos	1	3	2	4
Segundos cinco minutos	2	4	3	1
Terceros cinco minutos	3	1	4	2
Cuartos cinco minutos	4	2	1	3

(Es necesario tener siempre presente la tabla de arriba y las descripciones de cada rol, copiándolas en un pizarrón).

Cuando le corresponda ser un inculpador, comience culpando: "Mami, por tu culpa tengo malas notas este semestre, porque no me despertaste en las mañanas". "No te importa nada de lo que yo hago". Invente los problemas que quiera y abandónelos cuando quiera cambiar hacia otra situación. No espere que alguien deje de hablar, las discusiones no son así. Invierta mucha energía en este ejercicio y disfrútelo. Si usted es un inculpador o un predicador, no permita que el evasivo se retraiga y lo eluda, desafíelo. Asegúrese que tenga que eludirlo activamente. Bien. Adelante, y a jugar el rol asignado en la primera línea durante cinco minutos...

(Después de los cinco minutos). Deténganse ahora y pasen al rol siguiente... (Repita esto hasta que cada persona haya jugado los cuatro roles indicados en la tabla).

Terminen ahora y disfruten del silencio durante un rato. Cierren los ojos y, en silencio, reflexionen sobre los últimos 20 minutos... ¿Cuál de los cuatro roles le resultó más sencillo y cuál fue el más difícil?... ¿Cuál de los roles fue el más cómodo y le pareció más espontáneo o enérgico?... ¿En qué rol se sintió menos cómodo, rígido y tenso?... Ahora, respecto de los otros miembros de su "familia", ¿cuál cree que fue el rol más sencillo y más difícil para cada uno de ellos?... Dediquen ahora unos cinco minutos para la discusión del tema con los demás miembros de la "familia"...

Ahora quiero que cada persona represente el rol que le resultó más *fácil* durante un par de minutos...

Ahora quiero que cada uno de ustedes interprete el rol que les resultó más *difícil* durante un par de minutos...

No es accidental que algunos de estos roles sean más sencillos para usted que otros. Algunos son más sencillos porque usted aprendió a jugarlos muy bien y le resultan familiares. Otros modos de ma-

nejar a otras personas le resultan más difíciles porque no los empleó tanto. De modo que ahora quiero que discutan hasta qué punto ve expresadas en estos roles sus propias características cuando se trata de relacionarse con otros. De las muchas maneras de interpretar estos roles, ¿cómo se expresó a sí mismo y cómo se expresaron los otros a ellos mismos? ¿Qué impresiones tienen los otros a consecuencia de esta experiencia? Discutan esto durante unos cinco o diez minutos...

Quisiera ahora mencionarles algunas cosas respecto de este experimento. Comencé pidiéndoles que representaran un rol extraño. Y, sin embargo, mientras se compenetraron con él, descubrieron algo referente a ustedes mismos; algo que de algún modo cobraba realidad: la manera en que evitan la confrontación directa y honesta con otra gente. Dentro de cada uno de estos cuatro roles básicos hay centenares de variaciones y cada uno de ustedes también puede descubrir su propio estilo personal de interpretar un rol particular. Una persona elude hablando entre dientes, de modo que nadie pueda oírla; otra elude estando ausente, mirando a otro lado; otra elude quedándose quieta, siendo olvidadiza o hablando constantemente. Cuando se observa a usted mismo en su comportamiento diario, puede notar que recurre a diferentes estilos o hasta llega a jugar roles muy diferentes con distinta gente significativa en su vida. Puede que usted eluda a su padre, culpe a su madre, calme a su novia, etc. Es muy rara la persona tan completamente limitada en un solo rol que tenga que recurrir a él en su trato con todo el mundo. Pruebe este mismo experimento con su verdadera familia y vea qué puede descubrir.

Espero que haya obtenido experiencias concretas de la amplia variedad de estilos de manipulación que son posibles observando a los otros miembros del grupo, de modo que puede empezar a darse cuenta cuando alguien intente manejarlo. Inculpar y predicar son roles más abiertos y activos, y evadir y apaciguar son más pasivos, pero todos ellos presionan a responder de determinada manera. Todos estos roles son también maneras de evitar un contacto honesto, maneras de no manifestarse abiertamente y de no asumir la responsabilidad de lo que quiero o exijo de los demás.

Si tengo una diferencia o disputa con otra persona, la única manera de resolverla es ésta: 1) expresar claramente qué es lo que siento, qué es importante para mí y qué quiero de ella. 2) Prestar atención a los sentimientos y exigencias de la otra persona. 3) Llegar a algún tipo de acuerdo o solución, o decidir ir al encuentro de mis deseos y necesidades con alguna otra persona cuyos sentimientos y preferencias

sean más compatibles con los míos. La mayoría de la gente no está dispuesta a llegar a un acuerdo ni a apartarse de esa persona y buscar alguna otra con quien ser más feliz. La mayoría de la gente está atrapada en su propia red y pide algo a otra persona que no está dispuesta a conceder eso. El inculpador continúa en su intento de obligar a otra persona a hacer lo que él quiere con: "Usted debería hacerlo, y está equivocado si no lo hace". El predicador trata de demostrar que usted debería hacer las cosas de esa manera. El evasivo obliga a otros a hacer las cosas para él, porque es "incapaz" de hacerlas él mismo, y el apaciguador interrumpe una confrontación abierta que podría llevar a una exposición real de la disputa y a la terminación de sus otros manejos elusivos. Una confrontación honesta pone en peligro el statu quo y con frecuencia es dolorosa y molesta, pero la alternativa es una disputa interminable y una serie de manejos destructivos e insatisfactorios. Cuanto más se dé cuenta de lo que realmente está ocurriendo en sus disputas y conflictos, estará en mejores condiciones de aclarar la confusión y de comunicarse todo lo directamente que sea necesario como para descubrir los verdaderos problemas.

Los experimentos que vienen a continuación le ayudarán a reconocer algunos aspectos básicos de la comunicación. En ellos quiero que tome conciencia de lo que ocurre cuando experimenta una clase particular de interacción verbal. Reúnase con otra persona y siéntese frente a ella. (O forme grupos de 4 a 6 personas, integrados por varones y mujeres en igual cantidad). Les pediré que se hablen según reglas que restringen su vocabulario al empleo de cierta clase de palabras y frases. Quiero que noten cómo se sienten mientras utilizan esa cierta clase de frases y qué vivencian al ser el destinario de las mismas. También tome conciencia de su compañero mientras utiliza esos distintos modos de comunicación. Quiero que descubra cómo su interacción con otra persona es alterada por distintas clases de mensajes. Mientras vivencia esos distintos modos de hablar, quiero que sea particularmente consciente del grado y cantidad de comunicación verdadera que existe: ¿hasta qué punto está haciendo darse cuenta a otra persona de lo que usted se está dando cuenta y hasta qué punto está en condiciones de comprender lo que la otra persona experimenta? ¿Hasta qué punto se siente conectado con esa otra persona y comprometido con su experiencia?

Comiencen a hablar sin ningún tipo de restricciones por espacio de unos tres minutos, a fin de descubrir algo respecto de su manera habitual de comunicarse. Hablen de lo que quieran, de la manera que

se les ocurra. Dense cuenta de lo que habla cada uno de ustedes, cómo hablan y cómo se sienten mientras lo hacen...

Ahora repasen en silencio esa conversación. ¿De qué se daban cuenta durante ese tiempo? ¿Qué notaron respecto de su comunicación?... ¿De qué habló cada uno de ustedes?... ¿Cómo habló? ¿Realmente se hablaron uno al otro o se sentaron y cambiaron palabras?... ¿Se miraron mayormente a los ojos o, en cambio, evitaron observar a su compañero mirando por la ventana?...

Frases impersonales

Ahora háblense unos minutos, observando las siguientes restricciones: cada frase deberá ser una afirmación que se refiera a algo impersonal como: "Hace frío". El piso está duro", "El dolor de cabeza es señal de algo". No se permiten preguntas.

Discutan ahora brevemente la experiencia de hacer únicamente declaraciones impersonales. ¿Cómo se sintió haciendo este tipo de declaraciones? ¿Cómo se sintió al escuchar las declaraciones de su compañero?

Frases personales en segunda persona

Ahora dediquen unos minutos a hablarse utilizando tan sólo declaraciones que se refieran a la persona que tengo al frente, comenzando con "tú" o "usted". "Tú eres de la misma estatura que yo", "Tú fuiste la persona a quien yo escogí para hacer esta experiencia". No se permiten preguntas.

Ahora discutan brevemente su experiencia. Compárenla con el ejercicio anterior.

Frases sobre "Nosotros"

Ahora háblense empleando sólo declaraciones que comiencen con "nosotros". "Nosotros estamos sentados frente a frente", "Nosotros tenemos el pelo del mismo color". No se permiten preguntas.

Comenten brevemente su experiencia y compárenla con lo que experimentaron en los dos ejercicios anteriores.

Frases personales en primera persona

Háblense ahora utilizando sólo afirmaciones que comiencen con "yo" o "mi". "Yo me estoy impacientando con este ejercicio", "Mi problema es que no sé qué decir". No se permiten preguntas.

Ahora nuevamente comenten en forma breve su experiencia y compárenla con las anteriores.

Preguntas

Ahora quiero que se hagan solamente preguntas. Formúlense las preguntas que deseen, *pero no las respondan. Cada* frase debe ser una pregunta. Adelante...

Discutan ahora la experiencia de hacer esto. No se detengan a considerar que la mayoría de ustedes, probablemente, hubiera querido responder las preguntas que se le hicieron. Discutan otros aspectos de las sensaciones de preguntar y ser interrogados...

Transformar preguntas en afirmaciones de primera persona

Ahora quiero que recuerden las preguntas que se formularon, y que transformen cada una de ellas en una afirmación en primera persona. Por ejemplo, si su pregunta fue: "¿Por qué usas botas?", al convertir ésta en una afirmación, podría decir: "Yo veo que estás usando botas" o "No me gustan tus botas" o cualquier otra afirmación que provenga de mí. (O sea que incluya alguno de los pronombres personales de primera persona: yo, mi o me). Verán que es posible convertir *cada* pregunta en una afirmación personal. Si tiene dificultades en recordar las preguntas que hizo, tal vez su compañero esté en condiciones de recordarle algunas...

Discutan ahora la experiencia de convertir las preguntas en declaraciones y comparen la experiencia de hacer preguntas con la de formular declaraciones. ¿Cómo se siente siendo receptor de esas preguntas y declaraciones?...

¿Por qué? - Porque

Háblense ahora empleando únicamente frases que comiencen con las palabras "¿por qué?" o "porque". Cada frase debe ser una pregunta acerca de algo que está aquí o que sucede ahora, que comience con "¿por qué?" o una respuesta que comience con "porque"...

Ahora discutan la experiencia con estas frases "¿por qué?" y "porque". ¿Qué experimentó durante este intercambio?...

¿Cómo? - Así

Quiero que ahora conversen acatando las siguientes restricciones: cada frase debe ser una pregunta acerca de algo que está aquí o sucede ahora que comience con las palabras "¿cómo?" o "¿qué?", o una respuesta a una de esas preguntas. Una respuesta a una pregunta "¿cómo?" o "¿qué?" no comienza con la palabra "porque". Tanto "¿por qué?" como "porque" están prohibidos y "¿cómo es qué?" tampoco está permitido. "¿Cómo es que?" es un substituto de "¿por qué?". "¿Cómo se siente usted?" podría ser contestada: "Me siento excitado, tengo tensos los hombros". "¿Qué le gusta de mí?" podría ser contestada como: "Me gusta la manera en que me sonríe e inclina la cabeza mientras me habla". Hagan este ejercicio durante unos tres minutos...

Discutan ahora su experiencia con las preguntas "¿cómo?" y "¿qué?" y las respuestas a esas preguntas. Compárenla con lo que experimentaron con las preguntas "¿por qué?" y las respuestas "porque". ¿Qué clase de pregunta y respuesta realmente comunica información y le ayuda a contactar a otra persona?...

Pero

Formule ahora las declaraciones que quiera, en tanto la palabra "pero" aparezca en algún lugar de cada frase. Usted no tiene que emplear "pero" al comienzo, simplemente asegúrese de incluir un "pero" en cada frase...

Discutan ahora de qué toman conciencia mientras formulan y reciben declaraciones "pero". ¿Qué vivencia mientras lo hace? ¿Qué efecto produce el "pero" en la afirmación?...

Y

Ahora haga la declaración que quiera en tanto la palabra "y" aparezca por lo menos una vez. Cada frase debe contener la palabra "y". La palabra "pero" queda prohibida. Intente repetir algunas de las frases que usted hizo con "pero", sustituyendo el "pero" por "y" y note qué efecto produce esto en el mensaje...

Discutan ahora la experiencia de utilizar declaraciones "y" y compárenla con la experiencia de utilizar "pero". ¿Qué efecto produce la palabra "y" en la afirmación?...

Declaraciones personales de primera a segunda persona

Utilice ahora únicamente declaraciones que comiencen con "yo" y se refieran directamente a su compañero, por ejemplo: "Yo me siento raro contigo" o "Me gusta el modo en que tus cabellos oscuros resplandecen a la luz". Cada frase debe ser una declaración "yo-tú". No se permiten preguntas...

Discuta ahora su experiencia acerca de este tipo de comunicación con su compañero y compárela con los otros modos ensayados anteriormente...

Dediquen ahora algunos minutos a repasar sus experiencias y resuman lo que aprendieron respecto de los diferentes tipos de comunicación según los hayan vivenciado...

Ahora discutiré algunos aspectos de los experimentos para consolidar su experiencia y tal vez mencionar algunas cosas que usted no comprendió claramente.

Cuando formulo una frase impersonal (que incluye los pronombres, "él", "la" o "lo"), el sujeto se externaliza. La cosa en cuestión está allá afuera y no es parte ni mía ni suya. Por ejemplo: "Lo raro es que estemos hablando de este modo". ¿Dónde está ese "lo" que resulta raro? Una frase que comunica más directamente es: "*Yo* me siento raro hablando contigo".

Cuando comienzo una frase con un pronombre personal de segunda persona ("tú", "te" o "ti"), es frecuente que mi interlocutor se sienta a la defensiva. Lo más probable es que yo esté eludiendo la responsabilidad de mis afirmaciones usando el "tú" en lugar de utilizar el "yo". En particular si uso el plural "ustedes". Este "ustedes"

realmente quiere decir "cualquier persona" o también "todo el mundo". "Tú sabes que fulano..." por lo general quiere decir: "Todo el mundo sabe que fulano...". Cuando me dirijo a un "tú" específico es como si realmente me metiera en su vida, aun cuando no esté expresando ni una agresión, "Tú eres horrible", ni un elogio, "Tú eres maravillosa". Cuando hablo de ti, estoy hablando de algo que está fuera de mí, algo que está "allí afuera", y no de algo que está en mí. Me es muy fácil hablar de ti, porque así no tengo que revelarme ni comprometerme.

La mayoría de las afirmaciones que hago acerca del otro en realidad son afirmaciones disimuladas acerca de mí. Al decir: "Eres tan simpática", en realidad podría haber dicho: "A *mí me* gustas tú". Si digo: "Tú eres repelente", podría haber dicho: "Tú *me* caes mal a *mí* y eso es culpa tuya, quiero que cambies para no rechazarte".

El uso de la segunda persona facilita el juego de echarse la culpa uno al otro. Si tú y yo tenemos una diferencia o una disputa, es fácil inculparte de cosas al hablar de ti y no de mí. Así evito mi propia responsabilidad ante la diferencia. Cuando hablo en primera persona, estoy reconociendo mi parte en la diferencia entre nosotros, me resulta más difícil inculparte a ti. Tal vez su comportamiento sea correcto y mi exigencia de que cambie es irrazonable. Tal vez usted no es tan maravilloso, pero por hacerme la vida placentera y conveniente para mí, me resulta maravilloso. Diciendo "yo", asumo la responsabilidad de mi parte en la relación. Cuando digo: "No me gustas, quiero que cambies", identifico claramente el disgusto como experiencia *mía* y demuestro que estoy planteándole la exigencia de que cambie para que mi vida sea más placentera. Cuando digo: "Me siento maravillosamente cuando estoy contigo", estoy efectuando una clara declaración personal acerca de mi experiencia. Cuando digo "yo", me expreso a mí mismo; cuando digo "tú", me mantengo distante y probablemente te estoy manejando.

Las declaraciones "nosotros" tienen por lo menos dos aspectos. Pueden unir a la gente, señalando lo que tenemos en común: aquello en lo que estamos de acuerdo y aquello en lo que nos parecemos. Las declaraciones "nosotros" también tienden a hacer difusa la experiencia: no soy yo ni usted quien siente o piensa, sino un nebuloso "nosotros" que de alguna manera es nosotros dos y, sin embargo, ninguno de los dos. "Nosotros" también puede encubrir las diferencias reales entre nosotros, e intentar atraparlo según mi interés. Yo puedo decir: "Estamos de acuerdo", sabiendo que no lo estamos, pero queriendo hacer prevalecer mi punto de vista. "Nosotros" es a menudo un dis-

fraz para una declaración "yo". "Deberíamos preparar la cena" puede significar en realidad: "Yo tengo hambre y quiero que me prepares la cena". "Vamos al mercado" significa, "Quiero que vengas al mercado conmigo".

Las preguntas también dirigen la atención sobre la otra persona y frecuentemente tienden a ponerla a la defensiva y la hacen sentirse atacada. Esto es particularmente verosímil si la pregunta comienza con "¿por qué?". Una pregunta como "¿Por qué usa botas?" con frecuencia oculta una crítica al empleo de botas, y usted probablemente responderá de modo defensivo, explicando y justificando el simple hecho de estar usando botas. Preguntas obsequiosas también pueden utilizarse como adulaciones, haciéndolo sentir importante o inteligente, haciéndolo sentir a gusto y a mi altura.

Si transformo todas las preguntas en declaraciones "yo", entonces nuevamente tengo que asumir la responsabilidad de *mi* posición, *mis* desagrados, *mis* opiniones y exigencias. Entonces me expreso a mí mismo en lugar de ocultarme detrás de mi pregunta, que lo lleva a *usted* a expresarse. Muy pocas preguntas son pedidos honestos de información, y si una pregunta comienza con "¿por qué?", puede estar casi seguro que no es honesta. Hay *algunas* preguntas reales que pueden ser formuladas con "¿por qué?". Una pregunta "¿por qué?", que es un verdadero pedido de información, puede ser fácilmente cambiada por una pregunta más específica encabezada por cómo, cuál, qué, dónde, cuándo, etc. El dúo "¿Por qué?"-"Porque" es el compendio del palabrerío inservible. Antes que incrementar su entendimiento, lo lleva a una interminable cadena de preguntas fútiles y respuestas infructuosas, racionalizaciones y explicaciones que lo llevan cada vez más lejos del vivenciar y del darse cuenta. Si elimina "¿por qué ?" y "porque" de su vocabulario, lo único que perderá será algo de su confusión.

Cuando el hombre decidió destruirse,
eligió el era del será
y encontrando sólo un por qué
lo aplastó dentro de un porque.

E. E. Cummings*

---

* De "When God decided to invent" (Cuando Dios se decidió a inventar) en *Poems*, 1923-1954, por E.E. Cummings.

"¿Cómo?" y "¿qué?", en cambio, son preguntas útiles que pueden conducir a un entendimiento más profundo. Si pregunto "¿cómo?", estoy preguntando acerca de la cualidad y proceso de lo que ahora ocurre, en lugar de dejar el presente y conjeturar acerca del pasado. "¿Por qué reaccionan los átomos del modo que lo hacen?" es una pregunta metafísica que tiene millones de respuestas inservibles. "¿Cómo reaccionan los átomos?" es una pregunta para la física y la química y sólo hay una respuesta muy útil para cada situación específica. "*¿Por qué* se siente usted mal?" es, en el mejor de los casos, la demanda de una explicación y de una justificación y, en el peor de los casos, la exigencia de que niegue el hecho de que se siente mal si no puede justificarlo. "¿Cómo se siente mal?" o "¿Qué es lo que siente?" son verdaderos pedidos de información respecto de su experiencia, y su respuesta "Me duelen el estómago y la cabeza" lo lleva a un contacto más estrecho con su propia experiencia. Su respuesta es una verdadera comunicación que me cuenta más acerca de usted mismo. Cuando pregunto "¿cómo?" y "¿qué?", uno está pidiendo información sobre hechos y procesos. Cuando pregunto "¿por qué?", uno solamente pide explicaciones interminables: la causa de la causa de la causa de la causa.

Muchas preguntas son trampas que le piden comprometerse. Una vez que lo ha hecho, usted puede ser castigado o persuadido de hacer lo que no quiere. "¿Cuándo regresaste?" parece una pregunta inocente. Pero si yo ya sé que usted regresó hace una semana y estoy enojado porque no me llamó ni me visitó antes, la pregunta es verdaderamente una carnada que le pide se entregue. Si usted es honesto, yo puedo enojarme "legítimamente" con usted, y si usted miente puedo descubrir su juego. "Yo sé que has regresado hace una semana y estoy enojado porque no me llamaste ni me visitaste" es una declaración mucho más honesta. Si permanezco consciente de mi vivenciar, puedo expresarme más honestamente aún; por ejemplo: "Yo quería verte de inmediato y también quería tu demostración de que te intereso llamándome o visitándome. De modo que no te llamé y estoy disgustado porque parece que no te intereso". Las declaraciones expresan algo; la mayoría de las preguntas son manipulaciones, manejos.

"Pero" es una palabra que puede ser útil para señalar contrastes o diferencias, y también puede ser usada para negar la primera parte de una frase. Cuando digo: "Usted me gusta, *pero...*", el "Usted me

gusta" queda completamente desvirtuado casi siempre por las palabras que le siguen. Una frase que contiene la palabra "pero" puede ser tan autonegadora que pierde todo sentido y no expresa nada en absoluto. Alguna gente pone un "pero" en casi todas las frases; ofrecen la apariencia de estar hablando, *pero* todo lo que dicen es anulado por alguna otra cosa que también dicen, y el resultado es cero. *Pero* también es un disociante. Si digo: "Me gusta su amabilidad, *pero* me desagrada su reír nervioso", es casi como si el "pero" pusiera su amabilidad en un extremo del cuarto y su reír nervioso en el otro. Esta disociación es con frecuencia un primer paso hacia una alienación y negación de parte de su experiencia. Si dice la misma frase reemplazando "pero" por "y", entonces sus dos experiencias están unidas en lugar de separadas. "Y" mantiene unidas sus experiencias, tiende a prevenir la alienación y tal vez lo conduzca a expresar otros aspectos de su experiencia. Con "y" uno puede mantenerse equilibrado dándose cuenta de ambos lados, y darse cuenta de que ambos son ciertos: que lo que me gusta y lo que me desagrada son partes de mi vivenciarlo a usted.

Las declaraciones "yo-tú" son la expresión más directa de mi darme cuenta a su darse cuenta. Yo asumo la responsabilidad de lo que digo, se lo digo directamente, y diciendo algo acerca suyo llego a usted y le digo algo acerca de cómo lo vivencio a usted. Investigue algo más estas ideas en sus interacciones de todos los días con la gente que conoce. Note cuándo usted o los demás emplean estas palabras claves y esta clase de frases, y esté más profundamente alerta de cómo se siente y qué sucede en ese momento. Note bajo qué circunstancias emplea estas palabras y cómo afectan sus relaciones. Trate de hacer declaraciones "yo" sobre la base de las preguntas suyas y de los demás. Vea qué sucede cuando utiliza "y" en lugar de "pero", y "cómo" en lugar de "por qué". Es asombroso cuánto puede aclarar su comunicación y profundizar su entendimiento cambiando simplemente ciertos modos de expresión.

Usted puede practicar estas ideas recordándolas mientras hace el siguiente experimento. Esté alerta su comunicación y vea si puede emplear esas ideas para hacer más directo y honesto lo que usted dice en el diálogo. Si hace el experimento, sólo hable en voz alta y actúe consecuentemente, a fin de darse cuenta también de lo que expresa físicamente e incorporar al diálogo dicho darse cuenta.

Culpabilidad

Cierre los ojos, busque una posición confortable y dese cierto tiempo para tomar contacto con su existencia física... Recuerde ahora una situación respecto de la cual se sienta culpable... Siéntase en esa situación como si estuviera ocurriendo ahora... Recuerde todos los detalles de esa situación. ¿Dónde está usted?... ¿Hay alguien más con usted?... ¿Qué sucede en esa situación?... ¿Qué es exactamente lo que le hace sentir culpa?... ¿Cómo se siente en esa situación?... ¿En qué partes del cuerpo siente tensión o incomodidad?...

Piense ahora en *la* persona a quien *menos* le gustaría contarle de su culpabilidad, la persona que más se enojaría o desilusionaría si llegara a saberlo... Imagine ahora que esa persona está aquí, ahora, al frente suyo. Trate de visualizar a esa persona detalladamente... ¿Qué aspecto tiene esa persona?... ¿Qué ropa lleva puesta?... y ¿qué clase de expresión facial tiene esa persona?...

Imagine que habla con esa persona y le cuenta exactamente de qué se siente culpable. Exprésese honesta y directamente y trate de dar la sensación de que en realidad le está hablando a esa persona, en forma directa. Diga silenciosamente: "Mary, voy a contarte algo que hice". ¿Cómo se siente mientras hace esto?...

Ahora cambie de lugar con esa otra persona. Conviértase en esa persona y háblese para sí como si fuera esa otra persona. ¿Qué responde al enterarse de esas cosas?... ¿Cómo se siente respondiéndole a esa persona culpable?... Continúe este diálogo durante un rato...

Resentimiento

Vuelva a ser usted mismo y exprésele a esa otra persona el resentimiento que hay detrás de la culpabilidad. Por ejemplo, si usted actuó en contra de un deseo paterno, el resentimiento podría ser: "Estoy resentido porque me dices lo que tengo que hacer" o "Estoy resentido porque me tratas como a un niño", o algo así. De modo que exprese sus resentimientos en esta situación sobre la cual se siente culpable. Hable directamente a esa persona y dígale honestamente cómo se siente... ¿Cómo se siente mientras hace esto?...

Vuelva a cambiar lugares y responda a lo que ha dicho como si fuera esa otra persona. ¿Cómo reaccionaría ella ante los resentimientos expresados por usted?... Trate de captar realmente la sensación

de ser esa otra persona... ¿Qué dice usted?... ¿Cómo se siente físicamente mientras responde a esos resentimientos?... Continúe este diálogo durante un rato...

Exigencia

Conviértase en usted mismo nuevamente y exprese la exigencia que hay detrás del resentimiento. Por ejemplo, si éste es: "Estoy resentido porque me tratas como a un niño", entonces la exigencia podría ser algo como: "¡Trátame como a un adulto!" o "¡Déjame solo!". Exprese sus exigencias a esa otra persona clara y enérgicamente, como si estuviera dando órdenes... ¿Cómo se siente físicamente mientras lo hace?...

Cambie nuevamente de lugar. Sea la otra persona y responda a las exigencias que acaba de expresar. Siendo esa otra persona, ¿qué es lo que dice?... ¿Cómo se siente siendo esa otra persona?... Continúe este diálogo durante un rato, cambiando de posición con la otra persona cada vez que la conversación lo requiera. Continúe desarrollando esta comunicación honesta entre usted y esa otra persona por un rato...

Dentro de un minuto le pediré que abra los ojos y cuente a los miembros del grupo sus experiencias en este diálogo. Aun si no está dispuesto a revelar la situación específica que le produjo culpa, queda mucho por compartir respecto de la experiencia. ¿Cómo se siente siendo los dos interlocutores, y cómo cambian sus sensaciones y su interacción cuando expresa culpabilidad y luego resentimientos y exigencias? ¿Qué descubre respecto de sus exigencias para con esa otra persona? Comunique sus experiencias en primera persona del presente. Abra los ojos ahora, retorne al grupo y comparta sus experiencias...

Una exigencia es un tipo muy directo de comunicación. Cuando digo: "¡Haga esto!" o "¡No haga esto!", me estoy expresando enérgica y abiertamente, y estoy asumiendo la responsabilidad de mi exigencia: *yo te* digo lo que quiero que hagas. Todos planteamos exigencias, muchas exigencias a todo el mundo, y tenemos el muy real problema de manejarlas y encontrar un modo aceptable de hallar soluciones a las exigencias conflictivas.

Un problema mucho mayor es que la mayoría de las exigencias no son expresadas abierta y directamente. Por lo general, no quiero asumir la responsabilidad de ellas, de modo que las oculto y disfrazo en

dulces requerimientos, sugerencias, preguntas, acusaciones e incontables manejos. Me gustaría que usted satisfaciera mis deseos sin necesidad de tener que pedírselo. Si le planteo una exigencia directamente, corro el riesgo que usted se niegue a cumplirla, o usted puede señalar que mi exigencia es irrazonable o imposible, o bien que puedo hacer eso por mi propia cuenta, etc. Cuando disfrazo la expresión de mis exigencias, se vuelven confusas tanto para usted como para mí. Ambos nos damos menos cuenta de lo que está ocurriendo entre nosotros. Mis exigencias pueden volverse tan confusas que usted no pueda satisfacerlas, aun deseándolo.

Cuando mis exigencias no son satisfechas, siento resentimiento y cólera hacia usted por privarme de esas satisfacciones. Si expreso ese resentimiento y le digo cuánto me disgusta usted, se vuelve claro cómo puede satisfacerme. Si me resiento porque usted habla ininterrumpidamente, mi exigencia es que se calle de vez en cuando. Expresando mis resentimientos, mis exigencias pueden llegar a ser claras. Aun aquí hay una oportunidad para el manejo y los malentendidos. Por ejemplo, puedo exagerar la exigencia que me plantea, de modo que una exigencia razonable aparezca siendo irrazonable. Puesto que es irrazonable, ahora tengo "razón" para no satisfacerla y puedo culparlo por plantear exigencias tan irrazonables, etc. A pesar de tales problemas, toda expresión directa de resentimientos y exigencias ayuda a clarificarlos. Cuando sabemos qué nos exigimos mutuamente, hemos reestablecido contacto y una clara comunicación. Ahora podemos intentar algún acuerdo en aras de una solución práctica al verdadero problema de hallar una solución para tales exigencias.

Mientras investigamos estas exigencias, puedo descubrir que usted posiblemente no puede satisfacer algunas de ellas ni está dispuesto a satisfacer otras. Algunas de las cosas que exijo puede que tenga que hacerlas por mi cuenta, y puede que esté en condiciones de pedir a otros que satisfagan otras. Posiblemente podamos darnos cuenta que somos demasiado diferentes para llevarnos bien y que ambos seremos mucho más felices resolviendo nuestras exigencias con algún otro. En el mundo real nada puede igualar su ideal, pero cualquiera sea la solución que usted pueda hallar será con mucho preferible a la interminable lucha que deriva de exigencias enmascaradas y un continuo exigir aquello que alguien no puede o no está en condiciones de otorgar.

Cuando me niego a expresar mi resentimiento, éste no desaparece. Si estoy resentido, ese es un hecho que no puede cambiar. Sólo

tengo la opción de expresarlo abierta o disimuladamente con menor conciencia de lo que estoy sintiendo y haciendo. La expresión encubierta del resentimiento –regañar, criticar y otras clases de molestias y frustraciones– lo mantiene alejado del sentimiento, pero asegura su subsistencia. Sólo la plena aceptación y expresión de un sentimiento le permite completarse y dejar camino para algo más. Alguna gente colecciona agravios y resentimientos y aguarda la oportunidad de arrojarlos todos sobre alguien. Y aún entonces no expresan completamente su resentimiento porque habitualmente no poseen en realidad ese sentimiento ni asumen la responsabilidad del mismo. Generalmente continúan culpando a otros por su malestar, lo cual resulta en un manejo ulterior y una exigencia de que cambien los otros para satisfacerlos.

Toda reticencia a ser honestamente lo que soy y hacerle saber lo que siento y vivencio, pone distancia entre nosotros. La expresión embozada de mis sentimientos y acciones añade confusión adicional, resentimiento y dificultades a cualquier problema real que exista entre nosotros.

Toda exigencia que se me hace para que me comporte de un modo diferente del que quiero es una fuente de resentimiento. Al mismo tiempo, puedo aceptar decididamente esas exigencias y *creer* que son razonables. Mi resentimiento entra en conflicto con mi creencia y así tiendo a darme menos cuenta de él. Entonces, cuando no logro satisfacer esas demandas, siento una sensación de derrota y un temor al *resentimiento de esa otra persona* y a su castigo. Mi propio resentimiento al aceptar esas exigencias está enterrado bajo ese sentimiento de fracaso y de miedo al resentimiento del otro que llamamos culpa. Ciertas personas (y muchas religiones) son muy buenas para crear un sentimiento de culpa en otros a fin de manejarlos para que satisfagan sus necesidades. De modo que siempre que se sienta culpable o resentido, o tenga dificultades con otra persona, vea si puede expresar su resentimiento y luego establecer y clarificar sus exigencias con cada uno.

Pídale a cada uno en su familia que acepte realizar este experimento: durante un período específico (un día o una noche) insista en que toda comunicación sea en forma de una clara exigencia. Si alguien dice algo que no es una exigencia, exíjale a esa persona que la convierta en una orden. Hay algo de exigencia en todo lo que usted dice, aun si fuera un simple "¡Escúchenme!". Este experimento puede parecer extremo y artificial, pero puede alertarlo realmente

de las exigencias que usted y los otros se plantean entre sí. Si esto pareciera muy extremo, elimine las preguntas y solicite que cada frase sea una exigencia o una declaración "yo". Puede que lo encuentre útil para explorar sus propios modos especiales de manejar encubiertamente y exigir a los otros. Vea qué puede descubrir en el próximo experimento.

TÚ LO TIENES; YO LO QUIERO

Formen parejas y siéntense frente a frente. En cada uno determinen quién es A y quién es B...

Tomen conciencia ahora de cómo decidieron quién era A y quién era B. ¿Fue una persona la que asumió la responsabilidad y decidió, en ese caso, por sí misma "Yo seré A" o decidió por su compañero "Tú serás A"? ¿Acaso uno de ustedes, o los dos, trató de eludir la responsabilidad y forzó al otro a decidir, observando una actitud de espera, minimizando el asunto o diciendo: "¿Qué prefieres tú?", etc. Discutan esto sumariamente y reflexionen acerca de cómo esto expresa que hace usted cuando debe ser tomada una decisión...

Ahora quiero que experimenten un juego llamado "Tú lo tienes, yo lo quiero". Pido que los dos imaginen que A tiene y quiere conservar realmente algo que B quiere muchísimo. *No discutan qué podría ser esa cosa deseada.* Hablen entre ustedes *como si* ambos supieran de qué se trata. Pueden imaginar algo específico si así lo quieren, pero *no le cuente a su compañero en qué está pensando.* B puede iniciar el juego diciendo: "Quiero eso" y A responde: "No te lo daré", etc. Continúen este diálogo durante cuatro o cinco minutos...

Cambien los roles ahora, de modo que B sea el poseedor del objeto y A lo quiera para sí. Mantengan nuevamente un diálogo de cuatro o cinco minutos...

Cierren los ojos ahora y dediquen algún tiempo a reflexionar sobre lo sucedido durante el diálogo. ¿De qué era consciente respecto de usted mismo y qué notó en la otra persona? Por ejemplo, ¿cómo intentaron obtener esa cosa usted y su compañero? ¿Se dedicó usted a exigir y amenazar o intentó sobornar y engatusar? ¿Se lamentó e imploró o intentó hacer sentir culpable a la otra persona? ¿Recurrió a la *lógica* para convencer a su compañero que no necesitaba eso? ¿Cómo rechazó los intentos de su compañero por obtener eso? ¿Cómo se sintió en cada rol? ¿Disfrutó negarse a dar esa cosa o usted quería dárse-

la y complacer a su compañero, aun perjudicándose? Trate de darse verdaderamente cuenta de todos los detalles de la interacción que tuvo lugar entre ustedes...

Abran los ojos ahora y discutan todo esto con su compañero durante varios minutos. Traten realmente de exponer todos los detalles de esta interacción.

Me gustaría que se dieran cuenta que éste no es simplemente un juego; por el contrario, exhibe algunos de los modos característicos con los que se relaciona el modo de comportarse cuando usted quiere algo de alguna otra persona, o cuando alguien quiere algo de usted. Emplee unos pocos minutos para asimilar tranquilamente todo lo que pudo aprender de usted mediante este juego. Por ejemplo, podría decirse: "Éste soy yo. Cuando quiero algo de usted, intento hacerlo sentir culpable por no querer dármelo" o cualquiera sea su modo... Túrnense ahora para comunicarse esto en alta voz con su compañero...

Comunicación no verbal

Siempre que me comunico con otros, sólo parte del mensaje es transmitido por las palabras. Una gran parte se transmite con mi tono de voz y otros mensajes no verbales. Cuando actúo y reacciono con sencillez, todos estos mensajes se combinan y forman un todo rico y comprensible. Cuando me siento alegre y lo expreso, mi voz canta y mi cuerpo danza para confirmar y elaborar lo que digo. Cuando me estoy controlando y manejando, no combinan todos los mensajes y algunos de ellos entran en conflicto con otros y los contradicen. Mis esfuerzos por controlarme nunca son completamente exitosos, de modo que algunas de mis expresiones son directas y honestas, mientras que otras son artificiales y forzadas. Cuando intento mostrarle una fortaleza y confianza que yo no siento, mis palabras son traicionadas por un temblor en mi voz, los rápidos movimientos asustadizos de mis ojos o la rigidez y tensión de mi cuerpo, etc.

Un hecho que no es habitualmente reconocido es que *es imposible no comunicar.* Hay un cuento Sufi en el que un hombre escribe: "Te he escrito setenta y una cartas y no recibí respuesta alguna; también ésta es una respuesta". Otra manera de decir esto es que todo mensaje tiene dos aspectos: 1) el contenido, o la información objetiva que es transmitida, y 2) una declaración acerca de la relación entre las dos

personas que se están comunicando. Considere esta simple declaración objetiva: "Todos los platos están sucios". Un marido puede decirle en un tono arrogante de voz que significa: "Yo soy mucho mejor que tú, mujer incompetente", o con un tono amistoso que significa: "Quiero ayudarte en esta tarea". Una esposa puede decir la misma frase con voz pesada que significa: "Estoy agotada, por favor lava los platos en mi lugar", con tono dolido que significa: "¡Mira lo que me has hecho!", o con tono colérico que significa: "¡Maldito seas, no voy a seguir limpiando todo lo que ensucias!". Las posibilidades son innumerables.

El contenido objetivo de un mensaje es habitualmente fácil de discernir: o todos los platos están sucios o no lo están. El mensaje implícito acerca de la relación es más difícil de establecer. Esto se debe, parcialmente, porque es algo oculto y poco claro y, parcialmente, porque en general es parte de una constante batalla por el manejo y el control. Una declaración acerca de la relación trae consigo implicaciones acerca del control: quién debe hacer qué para quién. "Yo soy el patrón y usted el empleado, de modo que tiene que prestarme atención y hacer lo que le digo, aun si usted sabe más que yo sobre el particular". "Tú eres mi mujer, de modo que tú debes cocinar, aun cuando estés enferma y yo tenga más tiempo y energías para hacerlo". Cuando usted y yo reaccionamos abierta y libremente uno al otro, la relación también puede cambiar libremente con este acontecimiento conjunto. Sería imposible dar una definición rígida a esta relación cambiante, y no necesitamos definirla.

Cuando una persona se niega a expresarse directamente con palabras, o cuando sus palabras son utilizadas para disimular antes que para comunicar, su voz, su actitud física y sus movimientos proporcionan en general una minuciosa declaración sobre lo que sucede. Todo lo que no sea expresado de modo abierto busca expresarse de alguna otra manera. Aprendemos a mentir mayormente con las palabras y en muchísimo menor grado con expresiones no verbales. Aprendemos a mentir de algún modo con el tono de la voz y las expresiones faciales, pero estas mentiras no verbales son habitualmente caricaturas de la realidad, como los entusiastas "cortos" publicitarios de desodorantes para TV. Nuestras expresiones no verbales son habitualmente mucho más honestas que nuestras palabras y frecuentemente hay una gran discrepancia entre ambas. Un hombre puede decir: "Me gustaría conocerte mejor, realmente", mientras sus hombros se inclinan hacia atrás y sus manos hacen pequeños ademanes de rechazo, como

diciendo "Váyase". Una chica puede decir: "No quiero volver a verte", mientras contonea sus pechos y cintura de un modo sensual.

Risas y sonrisas pueden ser expresión de alegría y amor genuinos. Pero cuando la sonrisa se convierte en una sonrisa afectada y la risa se vuelve nerviosa, transmiten mensajes muy diferentes. Mucha gente no puede siquiera comenzar a expresar sentimientos profundos sin neutralizarlos con sonrisas falsas y nerviosas que signifiquen: "No me tome en serio, yo no soy realmente así". Otros no pueden dirigirse a la gente sin mantener la distancia con una sonrisa afectada de superioridad. Estas risas y sonrisas han dejado de ser comunicativas para volverse negativas. Esos son unos pocos ejemplos de cómo negamos y descalificamos nuestros mensajes verbales con mensajes no verbales. Pruebe el experimento siguiente para descubrir algo respecto de cómo niega lo que dice.

Negaciones no verbales

Reúnase con alguien y siéntense frente a frente. Quiero que ustedes nieguen deliberamente todo lo que digan con una descalificación no verbal. Cualquier cosa que digan, nieguen su significado con un gesto, una expresión facial, tono de voz, risa o algún comportamiento no verbal. Dese cuenta de cómo se siente mientras lo hace y qué hacen exactamente usted y su compañero para negar sus mensajes verbales. Túrnese con su compañero cada cinco minutos en este ejercicio...

Permanezca ahora en silencio asimilando su experiencia... ¿Cómo anularon sus mensajes usted y su compañero?... ¿Reconoce algunos de estos métodos para anular mensajes como cosas que hizo anteriormente?... ¿Cómo se sintió durante la negación de sus mensajes?... ¿Qué otra cosa notó durante el ejercicio?... Ahora dedique algunos minutos para contar lo que experimentó durante el mismo...

Cuando digo algo con mis palabras y otra cosa con mi cuerpo, estoy dividido entre mis expresiones controladas y mis expresiones espontáneas. El mensaje no verbal es habitualmente mucho más honesto y menos falseado por la fantasía y la intencionalidad, obligaciones, esperanzas, deseos, etc. Habitualmente un mensaje verbal expresa mayormente fantasías, lo que *podría ser*, lo que procuro o lo que espero, o lo que intento, etc., mientras que un mensaje no verbal expresa la realidad, lo que *es*. Mientras me mantenga en contacto con

mis intenciones, estaré fuera del alcance de mi realidad y de mis mensajes no verbales que la expresan. Uno, sin embargo, puede darse muy bien cuenta de estos mensajes no verbales o puede reaccionar ante ellos inconscientemente. Si así fuera, yo podría sentirme perplejo –y tal vez enojado e indignado– porque su respuesta esté tan desvinculada de mis palabras e intenciones.

A veces el mensaje no verbal no contradice lo dicho con palabras, pero le agrega información importante o modifica el mensaje verbal de maneras muy significativas. Un hombre puede decir: "Me gustaría conocerlo mejor", mientras se adelanta inclinado como quien va a hacer un tacle de fútbol y hace pequeños movimientos con sus manos como queriéndolo agarrar. En este caso, la postura y movimientos modifican el sentido de sus palabras y sugieren *de qué modo* le gustaría conocerlo mejor: probablemente agarrándolo mediante la fuerza, probablemente sin la menor sensibilidad y cuidado. Puede que usted ignore esos mensajes no verbales o reaccione ante ellos inconscientemente. Si usted puede darse más cuenta de estos importantes mensajes, puede mejorar su comunicación y aproximarse mucho a la solución de los problemas reales en una relación. Usted no necesita un "diccionario" de movimientos y gestos para estar en condiciones de comprender lo que se expresa de modo no verbal. Todo lo que necesita es darse cuenta de sus propios movimientos y de lo que expresan, y sensibilidad para captar los de otros. El siguiente experimento señala estas expresiones no verbales.

Reflejando el cuerpo

Forme pareja con alguien a quien no conoce bien, párense frente a frente en silencio y mírense a los ojos frecuentemente... Ahora quédense *quietos, ¡no se muevan!* Emplee un minuto o dos en darse cuenta de su posición física y de la de su compañero. Comience por usted. Tome conciencia de cómo está parado, cómo es la postura de su cuerpo, cómo se encuentra su cabeza, etc. Tome realmente conciencia de su posición física. ¿Cómo se siente en esa posición?... ¿De qué manera expresa esta posición? ¿Cómo se siente usted ahora en esta situación?... Mire ahora la posición física de su compañero. Dese cuenta de cómo se para, cómo están ubicados sus brazos, de la inclinación de la cabeza, etc. ¿Qué impresión tiene usted de lo que expresa su cuerpo respecto de él mismo y de cómo se siente?...

Ahora permanezcan inmóviles en esa posición y cuéntense de qué se dan cuenta acerca de su respectiva posición corporal. Identifíquese con el modo en que sostiene su cuerpo y asuma la responsabilidad de lo que hace. "Tengo los brazos cruzados rígidamente sobre mi pecho, me siento protegido detrás de mis brazos, como si estuviera detrás de una pared", o como quiera que sea su experiencia...

Ahora cuéntense de qué se dan cuenta acerca de la posición corporal de su compañero. Sea específico respecto de aquello de lo cual es consciente –qué ve realmente– y exprese además sus *conjeturas* o *impresiones* respecto de la posición de la otra persona...

Reflejando movimientos

Ahora relájense. Quiero que la persona más alta en cada pareja refleje en silencio la posición física y los movimientos del más bajo. Mírense a los ojos mientras hacen esto. Un espejo refleja instantáneamente y con exactitud lo que está frente a él. Si su compañero tiene adelantado su pie izquierdo, adelante su pie derecho imitando como un espejo la postura de él. Si su compañero cambia de posición, cambie la posición suya para reflejar la de él. Comiencen a hacer esto ahora: el más alto imitando al más bajo. Tome conciencia de todos los detalles de la posición de su compañero y tome conciencia de cómo se siente mientras lo imita. ¿Cómo siente esa posición?... ¿Qué expresa esa posición?... ¿En qué tipo de situación adoptaría usted esa actitud física y qué sentiría en tal situación?...

Quiero que la persona más baja tome conciencia de cómo se siente mientras ve reflejada su posición en la persona que la está imitando. Note qué hace usted cuando ve algún aspecto de la imitación de su postura que no le gusta... ¿Cambia inmediatamente de posición y la disimula?... Si así procede, dese cuenta que usted está más interesado en su apariencia –en mantener su *imagen*– que en tomar más conciencia de usted mismo como realmente *es*. La próxima vez que note algo en la imitación de su postura que no le guste, vea si puede darse más cuenta de eso. En lugar de disimularlo, continúe haciéndolo, o hasta exagerándolo, y descubra qué expresa ese movimiento o postura suyos. Si usted convierte este experimento en "sólo un juego", pierde una verdadera oportunidad para tomar mayor conciencia de su postura y de lo que ésta expresa...

Continúe ahora con este imitar y, al mismo tiempo, cuente a su compañero de qué está consciente mientras hace esto. Comunique

todos los detalles de su darse cuenta de usted mismo y de su compañero...

Ahora cambien de rol, de modo que la persona más baja refleje la posición y movimientos de la más alta. Comiencen nuevamente por hacer el ejercicio en silencio y luego, en un minuto o dos, díganse uno a otro de qué se dieron cuenta mientras lo hacían.

Reflejando jerigonzas

Quiero que ahora fije su atención sobre lo que es expresado mediante sonidos sin palabras. Quiero que la persona más baja en cada pareja hable en jerigonza: jerigonza es cualquier cantidad de sonidos que quiera emitir y que no pertenecen a lenguaje alguno. Quiero que la persona más alta escuche atentamente la jerigonza y que se dé cuenta de todos los detalles de estos sonidos y que los refleje y repita tan rápida y precisamente como pueda. No espere que su pareja termine una cantidad de sonidos; refleje estos sonidos inmediatamente, repítalos con el mismo volumen, tono de voz, vacilaciones, etc. (Haga una demostración con alguien). Hágalo por unos minutos.

Ahora cambien, de modo que la persona más alta hable en jerigonza, mientras que la más baja inmediatamente refleje todos los sonidos que emite. Hágalo durante unos minutos...

Tómense ahora unos pocos minutos para que digan qué sintieron y de qué se daban cuenta mientras reflejaban la jerigonza del otro, y también mientras lo escuchaban reflejando su propia jerigonza. ¿Cómo eran estos sonidos y qué expresaban?...

Reflejando el cuerpo

Ahora, *quédese quieto, ¡no se mueva!* Quédese en la actitud que tenía cuando dije: "¡No se mueva!". Tómese un minuto para darse cuenta de su actitud y postura y qué expresa ella y también dese cuenta de la postura de su compañero y qué parece expresarle...

Quiero ahora que la persona más baja se quede rígida en la postura actual, mientras la más alta refleja su postura fijada. Copie todos los detalles de cómo está ubicado su cuerpo. Mientras lo hace, dese cuenta de cómo se siente en esa postura... Cierre los ojos por un breve lapso y dese cuenta de cómo es su cuerpo en esa posición que

ha copiado. ¿Qué estaría expresando si usted mismo tuviera esa postura? Quédese ahora en esa postura y comente su darse cuenta y sus impresiones. Dígale qué nota respecto de su postura en cuanto la copia y penetra en su sentir, y averigüe de qué se está dando cuenta: tanto en sí mismo como lo ve a usted reflejándolo.

Reflejando la conversación

Quiero que a continuación reflejen la conversación y expresiones faciales del mismo modo que reflejaron la jerigonza. Quiero que la persona más baja diga lo que quiera, mientras la persona más alta repite inmediatamente lo dicho, tan pronto y exactamente como pueda: con el mismo tono de voz, intensidad, vacilaciones, etc.

Mientras hace esto, también refleje los movimientos expresivos de la cara y cabeza del que habla. Trate de sentir verdaderamente la sensación de ser esa otra persona y tome conciencia de cómo se expresa a sí misma. (Haga una demostración con alguien). Haga esto durante unos minutos.

Cambien ahora los roles, de modo que la persona más alta hable mientras la más baja refleja inmediatamente lo que la primera dice, así como sus expresiones faciales y movimientos. Haga esto durante un par de minutos...

Ahora empleen unos cinco minutos en comunicarse la experiencia de esto. ¿De qué se dio cuenta respecto a usted mismo y a su compañero al reflejarse mutuamente la conversación y las expresiones faciales?...

Reflejando el cuerpo

Ahora quédese quieto, ¡no se mueva! Permanezca en esa posición, cualquiera sea, cuando le ordené no moverse. En un minuto tome conciencia de su propia posición y de lo que expresa, y también tome conciencia de la posición de su compañero y lo que a usted le parece que expresa...

Ahora quiero que la persona más alta permanezca inmóvil mientras la más baja imita su postura... Mientras imita su postura, tome conciencia de cómo se siente su cuerpo en esa posición... Cierre los ojos brevemente y sienta cómo es su cuerpo en esa posición... ¿Qué

expresa esa postura?... Permanezca ahora en esa posición y comunique sus impresiones y aquello de lo que tomó conciencia. Cuéntele lo que notó respecto de su postura cuando usted la imitó y dedíquese a sentirla, averigüe de qué está consciente su compañero, tanto dentro de sí mismo como cuando lo ve a usted reflejándolo a él...

Reflejando simultáneamente

Relájense ahora. A continuación quiero que ambos reflejen la posición y movimientos del otro simultáneamente. Comiencen tomando la misma posición y muévanse muy lentamente al punto que usted no sepa si lo está reflejando a él o él lo está reflejando a usted. Deje que se convierta en una danza lenta, un diálogo de movimiento e interacción entre ustedes durante los próximos cinco minutos o algo así...

Ahora siéntense y dediquen por lo menos cinco minutos para repasar lo que han descubierto con estos experimentos, y resuman lo que cada uno de ustedes expresa de sí mismo a través de sus posturas físicas, movimientos, tono de voz, etc...

Ahora quiero que establezca cómo estas expresiones no verbales afectan a otros. Aun si no se da cuenta de ellas, estas expresiones no verbales tienen a menudo efectos poderosos sobre otros. Una persona cuya depresión se expresa en un pecho hundido, ojos y cabeza caídos, un lento y mortecino tono de voz, etc., deprime, por lo general, a cualquiera que esté a su alrededor. ¿Qué sintió y cómo reaccionó ante la postura y movimientos de su compañero? Por ejemplo, si su compañero metía frecuentemente las manos en los bolsillos, se alejaba y se mantenía a distancia, ¿cómo reaccionaba usted? ¿Tendía a desistir en su intento por conocerlo, o se sentía protector e intentaba hacerlo sentir seguro y más cómodo? Dediquen algunos minutos a contarse cómo reaccionaron a las expresiones no verbales de su compañero...

En tanto preste mayor atención a la comunicación no verbal, podrá incrementar su conciencia de lo que realmente sucede con usted mismo y con otra gente. En la mayoría de las situaciones, la gente procura lograr una coincidencia o confluencia. Confluencia significa "fluir conjuntamente", como dos ríos que se unen en uno solo. Cuando usted y yo coincidimos, cuando nuestras actividades fluyen juntamente y sin conflicto, esta confluencia es muy conveniente, muy cómoda y también puede ser muy hermosa. Cuando uno estuvo

sintiéndose solo, aislado y diferente a los demás, y luego encuentra a alguien con quien coincide, esta experiencia puede llegar a ser deslumbrantemente hermosa. Pero sólo puedo darme completamente cuenta de esta concordancia e igualdad mientras exista como opuesta al desacuerdo y la diferencia. Cuando la memoria de mi experiencia pasada desaparece, rápidamente pierdo conciencia de las concordancias entre nosotros y comienzo a darlas por sentadas. Entonces emergen en el darme cuenta las diferencias y conflictos ineludibles; parecen ser muy grandes e importantes, porque perdí mi capacidad de darme cuenta y desestimo nuestra concordancia. Esto es lo que sucede en la mayoría de las amistades, relaciones amorosas y matrimonios.

Las diferencias y los desacuerdos deben ser encarados, y la mayoría de la gente procurará lograr un acuerdo. Si un verdadero acuerdo no es posible, la mayor parte de la gente intentará entonces lograr la *apariencia* de un acuerdo, acomodándose a sí misma o manejando a los otros para que las diferencias desaparezcan. Si estos esfuerzos fracasan, se combate la diferencia: se la rechaza, se la aleja, se la destruye. Y a lo sumo se logra esa frágil tregua llamada tolerancia.

Confluencia es la ausencia de diferencias y conflicto es la negación de las diferencias. La aceptación de las diferencias se llama contacto, y esto proporciona una tercera alternativa en las relaciones. Contacto es la apreciación de las diferencias: la disposición a darse más profundamente cuenta de las diferencias y a investigarlas sin intentar cambiarlas. Contacto es la disposición a darse cuenta tanto de las diferencias como de las concordancias. Cuando estoy dispuesto a tomar contacto plenamente con usted, no tengo necesidad de ser deshonesto, ni de falsearme ni de manejarlo. Profundice estas ideas a través de sus vivencias en los experimentos que siguen a continuación.

Resentimientos

Reúnase con alguien con quien tenga diferencias y desacuerdos, y siéntese frente a esa persona... Mírela a los ojos y mantenga también algún tipo de contacto físico con ella. Dentro de un momento les pediré que se turnen para expresar sus resentimientos uno al otro. Comience cada frase con las palabras: "Estoy resentido..." y exprese claramente y con exactitud de qué está resentido con su compañero.

Cuando formule un resentimiento, guarde silencio para que su compañero formule uno en contra suyo. Continúen alternándose en la expresión de resentimientos durante cinco minutos aproximadamente. Si se queda trabado, diga simplemente: "Estoy resentido..." y vea qué palabras se le ocurren a continuación. Adelante...

Aprecio

Ahora quiero que repase todos los resentimientos que expresó y tache la palabra *resentido* y la substituya por la palabra *aprecio*. Túrnense para decir las frases uno al otro. Mida sus palabras como si estuviera midiendo el largo de una manga. Haga una pausa después de cada frase para tomar contacto con lo que siente mientras la dice. ¿Hay algo de verdad en esta frase que empieza: "Yo aprecio..."?. Por ejemplo, una de mis frases podría haber sido: "Estoy resentido de tu mala cara y tu manera de evitarme cada vez que digo algo que no te gusta". Cuando cambio la frase por: "Yo aprecio tu mala cara y tu manera de evitarme cada vez que digo algo que no te gusta", puedo darme cuenta que aprecio su manera de eludirme; así no tengo que enfrentarme con su cólera y con un disgusto de modo directo. Cuando se dé cuenta de algo en relación con su apreciación, repita la frase que comienza: "Yo aprecio..." y luego agregue una o dos frases de las que elaboró en su apreciación...

Casi siempre hay algo que apreciar en lo que lo resiente o molesta. Si usted puede descubrir esa apreciación y traerla a primer plano, tendrá una perspectiva mucho más equilibrada y se dará más cuenta de ambas caras de toda situación difícil. Si su apreciación es completamente decidida, puede que esté realmente alentando el comportamiento que lo resiente sin darse cuenta. Por ejemplo, con frecuencia la mujer de un alcohólico quiere sentirse superior a alguien y realmente aprecia tener un esposo alcohólico, mucho más de lo que la resiente la inconveniencia. Si el alcohólico deja de beber, puede despreciarlo y fastidiarlo para que vuelva a beber, a fin de que ella pueda sentirse superior nuevamente. Asimismo, la mayoría de nosotros nos resentimos ante los consejos o entrometimientos paternos en nuestras cosas, pero podemos no confiar en nuestro propio juicio, de modo que apreciamos que ellos tomen decisiones difíciles por nosotros, y luego apreciamos poder acusarlos, si la decisión resulta un fracaso.

Con frecuencia, el problema mayor es que no se expresa un resentimiento menor. La expresión de los resentimientos y apreciaciones puede, a menudo, llevarlo a equilibrarse o a franquear lo suficientemente la comunicación para que uno de ustedes, o ambos, se adapte al otro. Si un resentimiento continúa siendo muy fuerte, es más útil resolverlo primero en un diálogo con usted mismo, en la fantasía, que con la otra persona, en la realidad. Entonces, cuando esté menos confundido y conflictivo con usted mismo, puede volverse a la otra persona y continuar resolviendo cosas con ella. Hay algunas otras cosas que usted puede hacer para franquear la comunicación respecto de un conflicto o desacuerdo.

Diferencias

Siéntense el uno frente al otro y mírense a los ojos. Díganle al otro todos los modos en que no está de acuerdo y difiere y *cómo* se siente frente a esas diferencias. No acuse, justifique o argumente, etc. Tan sólo establezca las diferencias entre ustedes tal como las ve. Sea lo más claro, específico y detallado que pueda respecto de estas diferencias y sea también muy detallado acerca de los sentimientos que le traen los mismos. Haga esto durante por lo menos cinco minutos...

Estableciendo la posición del otro

Muchas dificultades son causadas, no por las diferencias reales entre la gente, sino por las diferencias imaginarias, producto de los malentendidos. Quiero que ahora vuelvan sobre un área importante de desacuerdo. Quiero que cada uno establezca claramente la posición y sentimientos de su *compañero* hasta que éste *esté satisfecho con su comprensión de él.* Si no está satisfecho con la manera como usted estableció su posición, escúchelo atentamente mientras se lo vuelve a decir. Entonces reestablezca su comprensión de lo que él ha dicho con sus propias palabras, hasta que él esté de acuerdo. Tómense unos cinco minutos para esto...

Reaccionando ante los sentimientos

Ahora quiero que vean hasta qué punto pueden aceptar y reaccionar ante los sentimientos y experiencias de su compañero, aun cuando no estén de acuerdo con sus opiniones y acciones, que derivan de su propia vivencia. Estos sentimientos y experiencias son hechos y si usted puede aceptar, explorar y profundizar su conciencia de estos hechos, puede llegar a comprender mucho más de ustedes dos. Emplee cierto tiempo ahora para profundizar realmente los sentimientos y experiencias que subyacen dentro de sus desacuerdos. Vea si puede expresar su aceptación de por lo menos algunos aspectos de la posición de su compañero en este desencuentro entre ustedes...

Compartan ahora sus experiencias de este experimento entre ustedes. ¿De qué tomó conciencia respecto de usted mismo y de su compañero? Emplee otros cinco minutos para profundizar sus experiencias...

Cuando usted explora realmente los sentimientos y experiencias que tiene en un desacuerdo, a menudo encuentra que la verdadera dificultad tiene muy poco que ver con aquello acerca de lo cual está discutiendo. Una discusión acerca de dónde ir de vacaciones puede ser sólo un síntoma de las presunciones de dos personas: "Si tú me amaras, harías lo que yo quiero" y "Si me respetaras, harías como digo". Los miedos que aparecen detrás de esas suposiciones son absolutamente similares: "Yo temo que no me ames/no me respetes". Los sentimientos que aparecen debajo de esos miedos pueden todavía ser más auténticos sentimientos de vacuidad, soledad, insuficiencia, etc. Llegado a este nivel de profundidad, descubrirá con frecuencia que usted y su compañero tienen realmente mucho en común. Su desacuerdo superficial puede ser sólo expresión de las diferencias en el modo que cada uno de ustedes elude o encara sentimientos y experiencias muy similares.

Ninguna decisión respecto de las vacaciones puede ser realmente satisfactoria a menos que se reconozcan esos niveles profundos de la experiencia, se los exprese y se les preste atención. Cuando tomo contacto con mi experiencia y se la expreso a usted y usted realmente me presta atención, probablemente no le daré la menor importancia al lugar donde pasaremos las vacaciones. Por otra parte, a veces continúa habiendo diferencias significativas y molestas entre nosotros, aun después de esta exploración profunda. En ese caso podemos, por lo menos, aceptar que esas diferencias existen. Podemos dejar de inten-

tar cambiarnos mutuamente para eliminar esas diferencias y dejar de culparnos uno a otro cuando estos manejos no son eficaces.

El mundo real del contacto y del darse cuenta a veces tiene tristezas, conflictos y cosas desagradables. También tiene placeres, actividades satisfactorias, alegría y participación. Si permanezco en contacto con lo que mi propia realidad, cualquiera que sea, y mi medio ambiente me ofrecen, puedo salir muy bien adelante. Si rechazo la realidad porque no es perfectamente ideal, sólo agrego confusión a mi dolor y pierdo todas las satisfacciones y placeres que tengo. Perder sin ganar es un mal negocio.

AL COORDINADOR O LÍDER DEL GRUPO

Los métodos descritos en este libro son poderosas herramientas para la autoexploración y la autoexpresión. Toda herramienta puede ser usada hábil o torpemente, puede no ser utilizada o utilizada de modo erróneo. Un martillo puede ser abandonado sobre un estante, donde se convierte en un estorbo más, o puede ser utilizado en forma adecuada para clavar. Un martillo puede emplearse también para hacer un hoyo en una tabla o para aplastarse un dedo. Yo estoy particularmente interesado en señalar algunas de las maneras en que estas herramientas pueden ser utilizadas de modo erróneo.

El propósito de estos experimentos es ayudar a la gente a redescubrir su capacidad de darse cuenta de lo que realmente están vivenciando, *cualquiera que sea esa vivencia.* A veces la gente describirá experiencias agradables, bienestar, alegría, amor, etc., y a veces experiencias relativamente desagradables: cólera, confusión, pena, etc. Sea cual sea la experiencia que una persona descubra, *su experiencia debe ser respetada.* Hay muchas maneras en que la experiencia de una persona puede no ser respetada. He aquí algunas de las maneras más comunes: *juzgando, ayudando, señalando deberes y obligaciones* y *explicando.*

Juzgando. Algunas de las experiencias e imágenes que las personas vivenciarán parecerán extrañas, poco familiares y hasta estrafalarias para algunos. Cualquier juicio, desprecio, burla, etc., es una condena de la experiencia y no alentará a la gente para que se explore en profundidad. El coordinador debe ser lo suficientemente abierto para aceptar y reconocer la experiencia de una persona, por más extraña que parezca. El coordinador debe también ser capaz de frenar el juicio de otros, sea verbal o no. Si alguien juzga la experiencia de otro, hay dos cosas que usted puede hacer. Primero puede señalar que esa

persona está juzgando y que eso es una actividad de la "mente" o la fantasía, y no del darse cuenta. En segundo lugar, usted puede explorar la *experiencia* de la persona que juzga. Puede que ella experimente miedo, confusión, aversión, etc., y esa es *su* experiencia válida. "Me siento incómodo" es una experiencia, mientras que "Usted está loco" es un juicio. Al juzgar, yo lo culpo y lo condeno a usted por mi experiencia.

Ayudando. Una de las maneras más comunes (y también más aceptadas) de no respetar a una persona –la experiencia de una persona– es correr en su ayuda cuando se siente "mal" o incómoda. Ser "servicial" con actitudes protectoras, bromas, etc., impide a la persona vivenciar plenamente su tristeza, cólera, soledad, etc. Y sólo experimentándolas plenamente puede aceptarlas, asimilarlas en la experiencia total de su vida y desarrollarse como un ser humano más completo e integrado. Casi siempre el "ayudador" se ayuda realmente a *él mismo* ayudando a otros. Apresurándose con sus primeros auxilios, detiene la expresión de sentimientos que son dolorosos para *él*. Además se convence y convence a los otros de que es capaz de ayudar a otros y no necesita la ayuda de nadie. Casi todo "ayudador" tiene fuertes sentimientos de desamparo que se atenúan temporalmente cuando ayuda a alguien. Esto es válido para una gran cantidad de gente que ejerce profesiones de "ayuda": maestros, sicólogos y, especialmente, trabajadores sociales. Si usted tiene este síntoma, tendrá que explorarlo y aceptar sus propios sentimientos de desamparo antes de que realmente pueda ayudar a otros. Intente un diálogo imaginario con alguien a quien ayuda, y desempeñe ambos papeles para descubrir cómo se ayuda a usted mismo ayudando a otros.

Hay una presunción muy difundida por la cual una persona que se encuentra en dificultades es débil y necesita ayuda. En un sentido esto es cierto, porque demasiada energía suya se invierte en manejarse a sí mismo y en manejar a otros, convenciéndose y convenciéndolos que tiene muy poca energía para encarar directamente el mundo. Si usted *ayuda* a tal persona, la está estimulando en la presunción de que necesita de su ayuda y estimula una mayor inversión de energía para que lo maneje a fin de que usted venga en su rescate. Pero si usted insiste en que tome mayor contacto con su propia experiencia, esa persona puede llegar a darse cuenta de la tremenda cantidad de energía y poder que emplea en manejarse tanto a sí misma como en manejar a los otros, a fin de obtener su ayuda. Una vez que asimile su

energía, puede aprender a utilizarla más directamente para su autosustentamiento. Puede darse cuenta de que puede hacer muchas cosas por él mismo que antes necesitaba que otros hicieran por él.

Todo el mundo dispone de un enorme potencial en desuso. La mayoría de la gente es mucho más capaz, inteligente y fuerte de lo que ella y usted creen. Una gran parte de la debilidad, estupidez y locura en el mundo no es real; es un jugar el rol de débil, de estúpido o de loco. ¡Piense en la fuerza de mostrarse débil para que todo el mundo corra a rescatarlo y haga el trabajo por usted! ¡Considere la inteligencia para mostrarse estúpido, a fin de que otros piensen por usted y estén al alcance para cargar con la culpa si eso no resulta! ¡Dese cuenta de la cordura del comportamiento del loco que maneja drásticamente a otros, aunque parezca ser incomprensible y estar más allá de todo control y responsabilidad!

Si usted se dispone a ayudar a alguien, también se dispone a ser manejado de esas maneras. Si usted asume la responsabilidad sobre usted mismo e insiste que otros también lo hagan, se vuelve inmune a este tipo de manejos. Fritz Perls acostumbraba iniciar sus seminarios, diciendo: "Si quieren volverse locos, suicidarse, progresar, estar en la onda o tener una experiencia que cambiará su vida, es cosa de ustedes. Yo hago lo mío y ustedes, lo suyo. Cualquiera que no desee asumir la responsabilidad de esto, por favor, no concurra a este seminario".

Aunque mucha gente intenta tomar responsabilidades por otros, es en realidad imposible. Yo sólo puedo ser responsable de lo que *hago* y no de lo que *él hace.* Mucho de "tomar responsabilidad" por algún otro es en realidad un burdo disfraz para imperiosas exigencias que pesan sobre él, una inversión que debe saldarse con elevados intereses: "Después de todo lo que he hecho por ti, seguramente no es demasiado pedirte...".

El modo de ayudar verdaderamente a alguien no es ayudándolo a hacer algo, sino ayudarlo a darse más cuenta de su propia experiencia –sus sentimientos, acciones, fantasías– e insistiendo en que explore su propia experiencia más profundamente y se haga responsable de ella, sea cual fuere. Con frecuencia esto significa señalar cómo la persona elude su experiencia y frustrar este eludir. Si una persona está triste, debe explorar la tristeza y vivenciarla más profundamente antes de que pueda asimilarla y desarrollarla. Si una persona está enojada, debe sentir y expresar realmente su enojo antes de poder admitirlo en su vida. La única salida es *a través de.*

Deberes y obligaciones. Si usted de alguna manera dice o sugiere que una persona "debería" tener una experiencia particular, esta imagen oscurecerá la experiencia. Si usted trata de contrarrestar las "obligaciones" artificiales de la sociedad con nuevas "obligaciones" propias, todo lo que hace es crear una capa adicional de artificialidad y falsedad. Entonces el individuo tendrá dos "obligaciones" con las cuales enfrentarse y que lo alejan aún más de su propia experiencia y tornan su vida más obligada.

Por ejemplo, yo he visto coordinadores de grupo que decían o daban a entender que las personas debían disfrutar las experiencias que se daban en el contacto físico. Tocar es una importante necesidad humana y mucha gente disfruta estos experimentos y descubre cuán importante es el contacto para ellas. Otras personas sienten disgusto o pasan sinsabores al hacer los mismos experimentos y esa es su experiencia válida.

No hay respuesta "adecuada" o "correcta" para ninguno de estos experimentos. Sólo hay una "obligación" en este libro –y especialmente en esta sección– y es que usted debe contactar su propia experiencia, cualquiera que ésta sea: que *usted sea lo que realmente es* en el momento. Si usted está vivenciando algo, vivéncielo; si está evitando algo, dese cuenta que lo está evitando; si está mintiendo, dese cuenta que está mintiendo; si está imaginando, dese cuenta que está ocupado con una fantasía.

Cualquiera sea su experiencia, tiene que comenzar en el punto donde se encuentra y empezar su viaje de autodescubrimiento desde allí. Hay una vieja historia que ilustra la futileza de comenzar por cualquier otro lugar: un hombre se pierde en los tortuosos caminos rurales de Vermont y, por último, se detiene junto a un campo para preguntarle a un granjero: "¿Cómo puedo llegar a Nueva York?". El granjero mastica pensativamente una brizna de pasto por un rato y luego dice: "Señor, si yo fuera usted, no empezaría desde aquí". No importa cuán confundido y perdido me encuentre, tengo que empezar desde aquí, con mi experiencia de estar perdido y confundido. Puede que sea un *pobre* lugar para comenzar, pero no hay alternativa: es el único para hacerlo.

Explicando. Averiguar las causas y razones, interpretar, explicar, etc., son modos muy aceptados y recurridos de "comprender" su experiencia. De hecho, esos son realmente todos los modos de *evitar* su experiencia, lo cual puede explicar su popularidad. Explicar, inter-

pretar, justificar, etc., son todas actividades de la fantasía, *hablar* de la experiencia y no *expresiones de* esa experiencia. Tan pronto como usted comienza a explicar su experiencia, empieza a perder contacto con ella en sí, y se pierde en una jungla de porqué, porque, sí condicional y pero. Si quiere perderse en esa selva, es su responsabilidad, pero no arrastre a otros hacia su pantano, interpretando y explicando lo que a ellos les sucede.

Sus interpretaciones son sus propias proyecciones, sean "correctas" o no. Y aun siendo "correctas", son irrevelantes para la propia vivencia de la persona y sólo pueden reducir el darse cuenta de la misma. Este es el mayor defecto de casi todos los grupos terapéuticos. Una enorme cantidad de tiempo se invierte en toda clase de interpretaciones, opiniones, juegos de inculpación, juegos conjeturales, etc. Frecuentemente, todo encuentro o alerta genuino se ahoga y se pierde en estas interpretaciones. Para ayudar a una persona a tomar mayor contacto con su propio vivenciar, busque los detalles de tal vivencia, no las "razones". "¿Cómo se siente?", "¿Qué está vivenciando?", "¿Qué le está pasando ahora?", "¿Qué siente físicamente?", son todas preguntas útiles que pueden ayudar a una persona a tomar mayor contacto con los detalles específicos de lo que está experimentando.

Todo el enfoque presentado en este libro es la valorización de vivenciar y darse cuenta de lo que es. Como líder del grupo, usted no puede tomar la responsabilidad del mismo ni de ninguno de sus integrantes, pero puede hacer lo posible por mantener la atención de la gente dirigida sobre el darse cuenta. Trate de eliminar cualquier cosa que interfiera eso. Mejor será si usted tiene experiencia en trabajar con gente y reacciona sensiblemente a lo que sucede en ellos y entre ellos, a fin de que los experimentos empleados por usted sean más fructíferos. Si en un grupo todos se sienten relativamente bien con cada uno de los demás, un experimento que comprenda la expresión física y contacto de los sentimientos puede ayudar a la gente a ser aún más franca. Pero si el grupo está muy nervioso, defensivo o antagónico, usted tiene que aceptarlo y trabajar para clarificar y hacer explícito lo que está sucediendo en tal momento.

Si un grupo está muy asustado y usted trata de unirlo mediante un experimento de contacto físico, o bien no resultará en absoluto o sólo conseguirá tapar el miedo con una proximidad aparente y artificial. Con frecuencia hay muchas risas nerviosas, risas sofocadas, inercia u otros síntomas de evasión y miedo al comienzo de una sesión. Una manera de encarar esto es emplear cierto tiempo para expresar

estos sentimientos y fantasías que los generan. Otro modo es emplear algún tiempo en contactar las sensaciones de la experiencia física en un clima de apacible retiro, etc. Si persiste alguna risilla nerviosa –por ejemplo, al comienzo de un viaje imaginario–, yo le pido a la gente que abandone el cuarto si no puede contenerse, o de otro modo molestarán a los demás. Hay cierta gente que no está dispuesta a explorar su capacidad de darse cuenta y yo no tengo objeciones en contra suya en tanto no interfieran la actividad de los otros miembros del grupo.

La composición ideal del grupo para muchos de los experimentos es de catorce a dieciséis personas. Es una cantidad lo bastante grande como para brindar una variedad considerable de gente y, sin embargo, es lo suficientemente pequeño como para permitir un buen contacto entre todos. Si un grupo incluye más de dieciocho o veinte personas, es mucho más probable que se disperse y que los contactos sean superficiales y difusos. Con grupos de más de veinte personas, dedique mucho tiempo en subgrupos más reducidos, de modo que cada individuo tenga la oportunidad de entablar contacto con un número menor de personas a la vez. Puede comenzar con algunos experimentos de a dos y luego seguir con experimentos que comprendan cuatro, seis u ocho personas, para luego terminar con todo el grupo en conjunto compartiendo las experiencias y la discusión. Esto es particularmente útil si le pide a las personas que se distribuyan en grupos de a dos entre quienes no se conocen bien, o lo hagan con personas con las cuales se sientan incómodas, o utilicen algún otro método de elegir compañero que aumente la probabilidad de contacto entre ellos.

Sería ideal si cada persona tuviera exactamente tanto tiempo como deseo para cada experimento. Cuando usted está trabajando con un grupo, sólo puede aspirar a convenir un tiempo como para que la mayoría de las personas lo tenga en cantidad suficiente o un poco más. Inevitablemente algunos terminarán primero y "no tendrán nada que hacer", mientras otros habrán terminado mucho después que todos los demás. Usted puede fijarse cuánto tarda cada uno y adecuar la duración consecuentemente. En forma habitual puede saber muy bien qué ocurre mirando las posturas y atendiendo ligeramente a los sonidos que las personas hacen en los distintos grupos. Los tiempos dados en este libro son sólo sugerencias. El tamaño del grupo implica una gran diferencia, y alguna gente emplea mucho más tiempo que otra. A veces una persona que habla usará casi la mitad del tiempo de

todo el grupo. Si ve que esto ocurre, pídale que formule frases cortas durante un rato. También puede avisar antes de que venza el tiempo límite del período de comunicación, en el que se comparte la experiencia: "Quiero que terminen en los próximos dos minutos".

Algunos grupos se dedican intensamente a un experimento y tienen una experiencia rica que demandará más tiempo para compartir y explorar. Otros grupos estarán mucho menos comprometidos y tendrán muy poco que compartir. Si ve que esto sucede, puede pedir a los del grupo menos interesado que tomen contacto con su propio desinterés y lo expresen. Mientras lo hacen, lograrán interesarse algo más. Si nota que algunos grupos avanzan más lentamente que otros, puede visitarlos brevemente y pedir a los más lentos que se apuren un poco, y pedirles a los más veloces que empleen un poco más de tiempo y profundicen más detalladamente su experiencia. Si un grupo termina muy pronto, puede darle otro experimento de corta duración mientras los demás terminan.

Cuando usted está trabajando con varios grupos o parejas a la vez en el mismo cuarto, es conveniente tener una manera de llamar la atención de todos al final de un período de discusión, cuando quiere pasar a otro experimento. Batir palmas es lo más sencillo, pero muchas personas objetan el procedimiento. Una pequeña campana sirve y menos personas ponen reparos. Si alguien plantea objeciones a esto, pídale que asuma la responsabilidad de hallar una mejor manera de concitar la atención.

Los experimentos de este libro fueron escritos del modo que yo encontré más útil, y están reunidos en secciones de experimentos similares, de modo que usted pueda encontrarlos con mayor facilidad. Cuando use varios experimentos en una sesión, elíjalos de distinta especie, a fin de comprometer e interesar a la gente con diferentes aspectos de su vivencia. Puede comenzar con experimentos más inofensivos y avanzar gradualmente hacia otros que impliquen un mayor riesgo personal. Puede comenzar con un período de relajación en que la conciencia se vuelva hacia dentro y con una fantasía con la que la gente pueda explorar su propio mundo privado sin temor al rechazo. Luego, más adelante cada persona puede decidir cuánto de su mundo personal está dispuesta a compartir con los otros. Asegúrese de dar el tiempo necesario para absorber una experiencia antes de pasar a otra. Hay innumerables variaciones y combinaciones de estos experimentos. He ofrecido los ejercicios de "reflejar" como una actividad de a dos. También puede ser útil que todo un grupo refleje a un

individuo a un mismo tiempo, aunque en tal caso sólo una persona puede verse reflejada a la vez. La mayoría de los viajes imaginarios son presentados como actividades de grupo, de modo que la gente también pueda compartir sus experiencias interiores con otros, pero la fantasía en sí puede, por supuesto, ser hecha de a dos, o por un individuo solo.

Al profesor

Aunque todos estos experimentos han sido escritos para adultos, la mayoría de ellos también son aplicables para niños de todas las edades. Las instrucciones tendrán que ser simplificadas para comunicarse claramente con los menores. Muchos de los experimentos resultarán más apropiados para niños que para adultos. Los niños pequeños habitualmente están más en contacto con su propia experiencia, son mucho más conscientes y espontáneos; también están mucho menos confundidos que los adultos.

Estos experimentos pueden ser utilizados en cualquier sala escolar, tal como aquí se los presenta, o como una actividad marginal para unir a la clase y establecer una comunicación abierta. Establecer una buena comunicación y resolver algunas dificultades personales determinará una mejor comprensión y una mayor retención, *cualquiera sea el tema de la materia a considerar.* Unas pocas clases pueden dedicarse a experimentos al comenzar el año, junto con otros cada dos semanas durante el año, para mantener y continuar desarrollando una buena comunicación. Unos pocos días dedicados a estos experimentos serán más que convenientes, porque se perderá mucho menos tiempo en interrupciones, disputas infructuosas y discusiones, enfrentamientos entre el maestro y los alumnos, etc.

Muchos de los experimentos pueden ser integrados a las materias de la clase. Muchos de los experimentos básicos de conciencia sirven de ejemplo del método científico de observación, hipótesis, comprobación de la realidad mediante la experimentación, etc. Aún hay más oportunidad de recurrir a este enfoque en los estudios sociales y educación cívica. Interpretar los conflictos históricos puede ayudar a entender la historia, tanto como la comprensión del conflicto y la experiencia con métodos alternativos de solución de los mismos entre grupos o individuos. En lugar de *hablar* de diferentes formas de gobierno, puede pedir a sus alumnos que se constituyan en diferentes tipos

de gobierno y los representen. Deje que ellos descubran cómo son estos distintos tipos de organización social, y deje que se den cuenta de la diferencia entre la democracia que usted predica y la tiranía (benevolente o no) que usted probablemente enseña mediante sus acciones en la clase. Habitualmente se emplea mucho tiempo enseñando los mecanismos de la democracia: votar, legislar, niveles de gobierno, etc. Usualmente se emplea mucho menos tiempo en el proceso fundamental de la democracia: que todos tienen una voz en el gobierno y que todos esos puntos de vista diferentes son respetados en tanto concurran a la búsqueda de soluciones a través de una discusión abierta y razonable. En general casi no se dedica tiempo a *practicar* de verdad la democracia. Ésta se basa en la idea de la comunicación opuesta al mero poder, a la autoridad o la lucha. Todo cuanto pueda hacer por aumentar la comunicación en su clase le hará menos necesario tener que imponer orden valiéndose de su autoridad y hará menos necesario al estudiante rebelarse contra ella. La clase se convertirá en un sitio para atender y aprender, y dejará de ser un lugar para la disputa y el antagonismo.

Los experimentos que encaran la ansiedad, timidez y las fantasías que causan estos síntomas son muy útiles para el desarrollo de la confianza en uno mismo. Las representaciones teatrales, la oratoria y cualquier otra clase que requiera una actuación delante de otros, pueden llegar a ser mucho más productivas y creativas recurriendo a estos experimentos.

Muchos de éstos pueden ser utilizados directamente para permitir que la autoexpresión florezca en expresión artística. Nuestra sociedad tiende a enfocar la competencia técnica en las artes. Permitiendo que los sentimientos e imágenes fluyan dentro de medios de comunicación expresivos, se cumple con el *proceso* básico y fundamental de la expresión artística. Aprendiendo a enfocar y tomando conciencia de las "obligaciones" y reglas que bloquean la expresión, se puede hacer mucho para liberar ese proceso.

Los experimentos sobre la base de sonidos (murmullos, canturreos) pueden aplicarse en las clases de música y canto, tanto para reducir la tensión y la timidez como para dar paso a los sentimientos internalizados y permitir que fluyan como expresión musical y de composición. Los viajes imaginarios y muchos de los otros experimentos son excelentes estímulos para la expresión creativa a través de la escritura. Yo conozco un profesor de mecanografía que pone a todos sus alumnos a hacer el viaje imaginario del rosal, con los brazos cruzados sobre sus máquinas

de escribir. Luego les pide que escriban a máquina sus experiencias y califica los ejercicios según los errores mecanografiados, como si se tratara de cualquier otra tarea, y además obtiene un testimonio muy personal de cada uno de sus alumnos. Los diez minutos que emplea en esta fantasía le dan un mayor entendimiento de sus alumnos, de su existencia y sentimientos, que un semestre entero de estar con ellos. Este entendimiento trajo muchos cambios en su actitud y en su comportamiento hacia muchos de sus estudiantes. Aun si usted recurre a unos pocos experimentos, podrá ver resultados definitivos. Cuanto más trabaje con estos experimentos usted mismo y se familiarice con este enfoque, más creativo será en la manera de hallar modos para adaptar estos métodos a su situación, inventando nuevos experimentos y utilizando estos métodos en todo lo que usted haga.

Todo puede ser hecho dándose cuenta cabalmente y también sin darse cuenta en absoluto, y los experimentos de este libro no son la excepción. Usted puede hacer de cada uno de ellos un juego social superfluo, insistiendo que todos se diviertan. Usted puede hacer de cada uno de ellos una tarea penosa e inexorable, si intenta forzar a gente que no está dispuesta a hacerlos o insiste en que todo es muy serio. Si usted se encuentra embarcado en un programa de mejoramiento personal, puede desgastarse diligentemente a través de ellos como un boy scout que colecciona distintivos y estrellas doradas.

Pero si usted hace estos experimentos dándose cuenta, puede descubrir más y más acerca de su vivencia y funcionamiento, y este enfoque puede llegar a ser cada vez más una parte integral de cualquier cosa que haga.

VIAJES IMAGINARIOS

Todas las fantasías de esta sección serán mucho más efectivas si son precedidas de las indicaciones para buscar una posición confortable, con los ojos cerrados y la atención dirigida a la experiencia interior: tomando contacto con las sensaciones físicas, la respiración, etc. Es imposible compenetrarse totalmente con su vida imaginaria interior si se encuentra tenso y preocupado por recuerdos recientes y pensamientos referidos a la realidad externa.

Estos viajes imaginarios también serán mucho más valiosos si son inmediatamente relatados a alguien en *primera persona del presente, como si estuvieran ocurriendo ahora.* Este relato profundiza el sentimiento de identificación con la experiencia imaginaria y le ayuda a darse cuenta de que no se trata "sólo de una fantasía" sino de una importante expresión de usted mismo y de su situación vital. Mientras refiere su experiencia en tiempo presente, a menudo usted se da cuenta de detalles importantes que apenas llamaban su atención durante la experiencia imaginaria en sí. Además, quien lo escucha puede notar detalles o aspectos que usted ignora o pasa por alto, y advertir omisiones y evasiones que usted no nota. De este modo es posible explorar más minuciosamente la fantasía y tomar más conciencia de todo aquello que se menosprecia, elude u omite.

Otro aspecto valioso de contar inmediatamente su fantasía es el hecho de estarse comunicando directamente con otra persona. Mientras cuenta sus sentimientos y experiencias en esa existencia fantástica, notará con frecuencia que lo que dice es mucho más honesto y personal que su manera habitual de hablar con la gente. A menudo revelará mucho de usted mismo y de su existencia y experimentará cómo reaccionan los otros ante su honestidad. Es importante tomar mayor conciencia de uno mismo y también lo es comunicar su darse

cuenta de uno mismo a alguien para relacionarse con los demás a través de un contacto honesto.

Estos viajes imaginarios pueden parecer de algún modo repeticiones, en especial si usted los lee rápidamente sin vivenciarlos. En cierto modo son repetitivos, todos emplean los mismos medios: la proyección en una situación fantástica y luego la reidentificación a través del diálogo y la interpretación dramática. Al mismo tiempo, los diferentes arreglos de las fantasías *hacen* una diferencia: usted hará distintos descubrimientos en diferentes situaciones imaginarias. También descubrirá que algunos de sus sentimientos principales y temas centrales reaparecerán una y otra vez, aunque se trate de ejercicios diferentes. Esta es otra confirmación de que aquello que usted experimenta en estas fantasías es una expresión real de su existencia, cómo realmente vive, siente y funciona.

Estas fantasías son mayormente efectivas si usted puede sentirse cómodo y puede cerrar los ojos mientras alguien le lee las instrucciones lentamente y con pausas, a fin de que su atención no se disocie entre su dedicación a la experiencia fantástica y la tarea de leer las instrucciones. Cuando usted quiera hacer uno de estos viajes solo, por su cuenta, le sugiero que lea las instrucciones una o dos veces, así recuerda la estructura general de la fantasía. Luego cierre los ojos y haga su propio viaje sin preocuparse demasiado de si sigue detalladamente las instrucciones. Nada hay de mágico ni de sagrado en estas instrucciones. Las he escrito detalladamente para ayudarlo a aprender lo que puede descubrir con las herramientas de la identificación, interpretación de roles y diálogos con su fantasía. Una vez que tenga cierta experiencia con la potencialidad de estos métodos, usted podrá emprender sus propios viajes imaginarios y trabajar con cualquier cosa que encuentre en ellos por su cuenta.

A continuación de la primera fantasía hay una transcripción textual de las respuestas dadas por un grupo reducido y mis comentarios acerca de esas respuestas.

Tronco, cabaña, arroyo

Ahora me gustaría que imagine que usted es un tronco de árbol en las montañas. *Conviértase* en ese tronco de árbol. Visualícese y visualice su entorno... Emplee cierto tiempo para sentir que es un

tronco de árbol... Puede ayudarse describiéndose a usted mismo. ¿Qué clase de tronco es usted?... ¿Qué forma tiene?... ¿Qué tipo de corteza y raíces tiene?... Trate de compenetrarse en la experiencia de ser ese tronco de árbol... ¿Cómo es su existencia de tronco de árbol?... ¿Qué tipo de cosas le suceden siendo ese tronco?...

Bastante cerca de ese tronco hay una cabaña. Me gustaría que ahora se convierta en esa cabaña... Y nuevamente me gustaría que sienta el sabor de vivenciarse como cabaña... ¿Cómo es usted?... ¿Cuáles son sus características?... Investigue su existencia como cabaña... ¿Qué tiene usted adentro y qué le sucede?... Emplee cierto tiempo en tomar contacto con la experiencia de ser esa cabaña...

Cerca de esa cabaña hay un arroyo. Me gustaría que se convierta en ese arroyo. Como arroyo, ¿qué clase de existencia tiene usted?... ¿Qué clase de arroyo es usted?... ¿Cómo se siente siendo arroyo?... ¿Qué tipos de experiencias tiene siendo arroyo?... ¿Cómo son sus entornos?...

Siendo ese arroyo, me gustaría que le hablara a la cabaña. ¿Qué le diría a la cabaña?... Háblele a la cabaña e imagine que la misma le responde, de modo que mantiene un diálogo, una conversación... Como arroyo, ¿qué le dice a la cabaña y qué le responde ésta?... Ahora conviértase en la cabaña nuevamente y prosiga la conversación. ¿Qué le tiene que decir al arroyo?... Continúe este diálogo durante un rato... (Usted también puede mantener diálogos entre el tronco y la cabaña, o entre el tronco y el arroyo).

Ahora dígale adiós a las montañas. Dígale adiós a la cabaña, al arroyo y al tronco, y regrese a este cuarto y a su existencia aquí... Abra los ojos cuando sienta ganas de hacerlo...

Me gustaría ahora que cada uno de ustedes exprese la experiencia de ser el tronco, la cabaña y el arroyo. Quiero que lo hagan en *primera persona del presente: "Yo soy...".* "Como tronco, yo soy viejo y retorcido. Estoy talado a ras del suelo y las ardillas se sientan encima de mí y parten nueces", o cualquiera sea *su* experiencia de ser un tronco de árbol...

No lea las respuestas y discusión que siguen hasta que experimente esa fantasía usted mismo.

RESPUESTAS Y COMENTARIOS

René (enérgicamente): *Me encantó.* Realmente tuve una buena experiencia. Soy un tronco muy alto, muy alto y delgado. Estoy cortado, cuando ellos me talaron me dejaron muy alto y yo estaba creciendo, las ramas eran, las ramas *están* creciendo y salen hojas y yo sé que creceré muy alto y seré un árbol muy alto pronto.

Y yo soy una cabaña. Tengo una linda alfombra adentro, tengo una alfombra cálida y naranja dentro de mí, y tengo muebles cálidos y me gusta el ruido de los niños. Pero habitualmente me gusta más el ruido de los amigos dentro de mí.

Y yo soy un arroyo que surge con fuerza y luego me suavizo y me quedo allí, y quiero estar en ese único lugar. No me gusta correr y mantenerme en movimiento. Yo no quiero ser un arroyo largo y mantenerme en movimiento. Me gusta estar cerca de esta cabaña y soy muy cálido, ¡uh! comencé siendo frío y no me gustaba serlo y siento que me gusta ser cálido y quiero que toda la gente que está en la cabaña venga y disfrute la calidez del arroyo. Y realmente me gustó, oh, *realmente* me gustó, fue realmente... me sentí realmente bien.

Coordinador: ¿Mantuvo alguna conversación entre...?

René: Sí, ¿usted sabe?, eso era lo que estaba diciendo, el arroyo estaba diciendo: "Soy cálido y quiero estar aquí", y la cabaña estaba diciendo: "Me gusta aquí, me gusta ser cálida y estar llena". Fue un viaje muy lindo.

Abby (rápidamente): Soy un tronco talado, corto, gordo, carbonizado; por alguna razón estuve en un incendio y estoy todo negro. Y tengo ojos y los ojos miran alrededor y veo una cabaña. Soy una cabaña de leños, toda...

C: ¿Hay algo más respecto de su tronco?

Abby: No, hay... nooo.

C: ¿Cómo se sentía como tronco?

Abby: Quería irme de allí.

C: No le gustó ser tronco.

Abby: Me sentí como si estuviera allí dentro y quería salir imperiosamente, y esos ojos curioseaban alrededor, mirando alrededor en busca de algún camino de salida, un lugar *horrible* para quedarse. Y luego vi esa cabaña, y fue un gran alivio, porque en el instante que oí eso, salté y me fui corriendo y me convertí en la cabaña, y soy de leños muy ásperos, de madera muy tosca, muy rústica y tengo alfom-

bras de piel de oso en el piso. Y a mi izquierda tengo una chimenea y está muy cálido. Y tengo gente dentro de mí. Me gusta cuando la gente está allí. No me gusta cuando la gente se va (risa breve). Luego me convertí en el arroyo, y me gusta, porque me muevo ligeramente y me gusta andar muy ligero. Me gusta la sensación del movimiento, pero es muy solitario ser arroyo, porque allí no hay gente. De vez en cuando alguien pescará dentro de mí, me pinchará con uno de esos anzuelos. Y de vez en cuando alguien se sacudirá encima de mí con un bote, y siento como que abusan de mí, salvo que corro muy rápidamente. Aun cuando no sé hacia dónde me dirijo, me gusta ir tan ligero.

Luego le hablo a la cabaña y le digo: "Ja, ja, tú estás allá pegada y yo me muevo, ja, ja, ja. Tú sabes, aquí estás pegada por tu cuenta, y yo estoy realmente yendo hacia algún lado".

Y la cabaña responde... yo digo: "Sí, pero mira toda la gente estupenda que yo tengo aquí y que está hablando al calor del fuego, pasando un buen rato, y yo contengo todo esto en mi interior. Es mejor estar aquí".

Y el arroyo diría: "Sí, pero la gente se irá y estarás sola, y no estarás yendo a lado alguno".

C: Disculpe, usted dijo que la chimenea está en el lado izquierdo de la cabaña. /Abby: Ajá./ C: ¿Qué hay en el lado derecho?

Abby: No sé... Nada.

C: Cierre los ojos y eche un vistazo.

Abby: Ohhh... hacia el frente, a la derecha, hay una cocina y una pileta. Y como cabaña digo: "Sí, y yo tengo agua dentro de mí también, llenando la pileta". Pero nada hay en el lado derecho hasta que llega a la cocina yendo al frente.

C: ¿Qué siente respecto del lado derecho?

Abby: Me siento muy distinta a él. Estoy más cerca del izquierdo. C: Sí. / (Risa breve). ¿Significa algo eso? Significa que soy ¡izquierdista! (risas). ¡Oh! Es raro, porque... ¡Eh! Es asombroso, porque cuando al principio usted dijo que tome conciencia del cuerpo, mi lente de contacto izquierdo me estaba molestando y mi pierna izquierda cosquilleaba, y ¡Sí! / C: Usted estaba consciente de su lado izquierdo, pero no del derecho. / Yo estaba consciente de mi lado izquierdo. Sí. ¿Qué significa eso?

C: Significa que usted no está en contacto con su lado derecho (risas). / Abby: ¿Eso es todo? / Bueno, probablemente haya algo más. No sé qué hay allí. Pero usted puede descubrirlo, ya sea explorando

un poco más su cabaña o tomando contacto simplemente con su lado derecho.

George: Bueno, yo soy un tronco muy grande, creo que una sequoia*. Soy muy alto y domino con la vista un valle, y arriba fui toscamente aserrado. Estoy muy interesado –mis raíces son largas y están expuestas– en penetrar la roca. Estoy pasando un momento muy difiícil siendo un tronco, porque no estoy seguro si son mis brazos o mis piernas las raíces que intentan agarrarse a la roca. Y todavía no estoy particularmente consciente de que me marcharé de la montaña y, de hecho, pienso que quiero irme. No quiero ser un tronco inmóvil allí.

Como cabaña, estoy muy interesado en mi forma. ¿Estoy parado en cuatro patas o estoy acostado, siendo una cabaña cómoda? Pero no estoy muy interesado respecto del tipo de cabaña.

Y como arroyo, no sé si soy un arroyo que... algo que va desde aquí en las montañas todo el trayecto hasta el océano o si soy apenas un pedazo de arroyo, o si soy agua en el arroyo... Y la cabaña y el árbol se lo pasan diciéndome: ¡Tienes suerte, porque consigues ver el mar! Y, sin embargo, yo no estoy realmente seguro de que consigo ver el mar. Y junto con todo esto corre paralelamente la inseguridad: ¿cómo soy, qué soy y cómo soy exactamente?

Jean: Soy un tronco y estoy, yo estoy en un bosque. Y me doy cuenta que todo el bosque ha sido quemado, y yo fui quemado y me mantengo pensando que eso no es lo que quiero. Tengo todas esas cosas dentro de mí, yo pienso que eso es lo que no soy, y luego digo: "No, eso es lo que soy realmente, usted sabe, un bosque quemado". Y no tengo ninguna sensación particular respecto de mí mismo como tronco, de modo que trato, y soy una cabaña y no puedo ser una cabaña, simplemente no puedo, ¡uh!, trato de pensar que soy una cabaña y no se me ocurre nada como cabaña. Tengo leños, soy una cabaña de leños. Lo primero que imaginé cuando dijo cabaña fue que yo era una cabaña de leños, pero no pude hacer nada al respecto. No pude estar adentro y no pude ser esa cabaña, ni pude sentir que lo era. C: Usted empleó el tiempo pasado. Cuéntelo en presente. /

---

* Árbol que únicamente se encuentra en el Estado de California, EE.UU., y es el más grande del mundo.

Y luego me convierto en un arroyo y me gusta serlo. Era realmente dichoso como arroyo. Tenía un pez dentro de mí y tenía un ciervo, y un oso se acercó a beber. Me visitaban el ciervo y el oso. / C: Tiempo presente./ Me siento realmente libre siendo el arroyo y traté de hablarle a la cabaña, pero no pude conseguirlo. Ni siquiera pude hablarle a la cabaña. Yo no sabía nada respecto de ella...

C: Usted se siente bien como arroyo. / J: Sí. / C: No pudo compenetrarse en los otros. / J: No. / C: Usted recurrió al tiempo pasado frecuentemente. Esa es una manera de poner distancia entre usted y su experiencia. Tiene mucho que descubrir todavía.

Jean (bromeando): Una cabaña.

C: Su "cabañidad" y su "tronquedad".

Mary (suavemente): Soy un tronco corto y hay árboles a todo mi alrededor, ellos miran hacia abajo, me miran, y yo veo un pequeño pedazo de cielo hacia arriba en algún lugar. Y no tengo ningún tipo de sensaciones en absoluto. No puedo sentir nada –siendo un tronco, una cabaña o un arroyo–, no siento nada realmente. Y no soy un tronco muy largo.

Y cuando me convierto en cabaña, es medio malo, porque estoy vacía, y tengo un montón de ventanas, pero no hay cortinas ni nada. Tampoco hay muebles. Creo que me divierte más que nada ser arroyo, porque soy burbujeante y tengo guijarros y, por lo menos, eso es mejor que no tener nada en absoluto. No podemos hablar, no hay diálogo en absoluto entre mi arroyo y mi cabaña. Supongo que es así.

C: Muy bien. Usted dice que no tiene sensaciones respecto de esto y, sin embargo, dice que se divierte siendo un arroyo, y que ser una cabaña es "malo".

M: Bueno, tengo una especie de malestar pensando en eso, una vez que todo estuvo terminado.

C: Entonces usted tuvo algunas sensaciones respecto de aquello.

M: Sí, pero no cuando realmente estaba siendo una cabaña.

C: A usted no le gustó ser esa cabaña después.

M: No creo.

C: ¿Podría explicarlo detalladamente?

M: Pienso que no me gusta la idea de estar vacía y de no tener cortinas ni nada. Hay todas esas ventanas y todos pueden verme adentro (risa breve).

C: Y cuando usted era un tronco, los otros árboles miraban hacia abajo, la miraban a usted también.

Virginia (concienzudamente): Soy un viejo tronco gris, maduro. Hay una cierta desintegración, porque puedo verme a mí mismo teniendo rayas y zonas oscuras donde la madera ha caído. Estoy en la cima de una montaña, y no hay otros árboles a mi alrededor. Pero de mi interior, a pesar de mi edad, surge un brote verde y vigoroso, con el tipo de hojas verdes que puedo ver encima de mí y significan un árbol muy saludable. Y estoy consciente en mi fantasía de muchos picos montañosos, de un cielo azul brillante y de vistas maravillosas. Y tengo el pensamiento: "¿Por qué, de un viejo tronco como ése, en una situación tan expuesta, tendría yo un brote de aspecto tan saludable?". Pero así es y no me preocupo de las preguntas de todos modos.

De manera que entonces me transformo en una cabaña y veo una muy nueva y veo los límites expuestos de la misma donde están cortados los leños y pintados con algún tipo de pintura que los hace brillosos y nuevos. Y no veo a nadie en esta cabaña. Puede haber animales merodeándola, pero es muy nueva y está tan al descampado y... / C: En lugar de "la" diga "yo". / Yo soy muy nueva y estoy al descubierto y no tengo ningún árbol protector, aunque no parece que los necesite particularmente.

Luego me transformo en un arroyo. Yo soy un arroyo inmensamente feliz, siento la esencia de ser un arroyo como la esencia de todo tipo de experimentación. Yo salto en el aire y me rompo contra las rocas y luego deliberadamente voy y me enrosco en remolinos plácidos y pequeños, y luego serpenteo aquí y allá. Tengo muchos animales y gente que viene. A veces soy ancho como el río Russian*, lleno de niños, y a veces soy angosto, y la gente está pescando.

Y llamo a la cabaña. "¿Por qué no eres libre y experimentas como yo la vida? ¿Por qué eres tan nueva y simplemente te quedas allí?". Y la cabaña responde: "No sé para qué fui construida y soy muy nueva, pero hallaré mi camino a mi manera". Como cabaña no sentí ninguna necesidad de ser el arroyo. Y el arroyo parecía estar satisfecho con eso.

C: Muy bien. ¿Qué conclusión sacó alguno de ustedes?

Virginia: Yo noté una disociación en mi caso. Y también la vi en la otra gente. Noté cierta... no sé qué significado tiene, pero noté cierta

* Río del Estado de California, EE.UU.

distribución de derecha a izquierda. Veo mi cabaña aquí, a mi izquierda, y mi arroyo aquí, a mi derecha. Noté eso cuando se señaló que el hogar de Abby estaba a la izquierda. Yo pensé: "Bueno, ¿dónde está el mío?". Noté el tira y afloja, la estabilidad y enraizamiento de la cabaña y la expresiva libertad del arroyo. Y veo en mi cabaña –lo cual me interesa– la soledad, lo nuevo, el no saber hacia dónde estaba yendo. La falta de gente en la casa y la alegre abundancia de personas en el arroyo muestran un divorcio.

C: Usted, René, notó que no parecía haber ningún divorcio en lo suyo. / René: ¿Un divorcio? / Sí, Virginia dice que era completamente diferente como cabaña que como arroyo. Y usted se sintió lo mismo en los tres. ¿No es así? / René: Sí. / Había calidez, vigor y alegría, pasaban cosas, en cualquiera de las cosas que le pedí que se convirtiera.

Mary: Yo sólo pude ver una pequeña parte, una pequeña parte de mi cabaña, de mí misma como cabaña adentro. Y no sé si estaba a la derecha o a la izquierda. Eso no se me apareció en absoluto, pero era como hacia un costado. Con todo, no sé qué lado. Supongo que tendría que ser el lado izquierdo, porque (gesticulando) ésta era la pared y todo estaba aquí, pero todo cuanto pude ver era apenas esta parte... / C: Un poquito del lado izquierdo. / En ese momento no se me ocurrió que era el lado izquierdo, pero ahora que pienso, supongo que debe haber sido.

C: ¿Y qué ve allí a la izquierda?

Mary: No mucho realmente, ¡todas esas ventanas! (ríe nerviosamente). ¡No me gusta esa cabaña *para nada!* (continúa riendo). Y probablemente no la *olvidaré* nunca... Es muy significativa para mí, todo el mundo mirándome adentro, y esa pieza vacía. No me gusta eso. Lo que más me gusta es ser el arroyo, es lo que me hace sentir mejor.

C: La mayoría de la gente disfruta el arroyo. Tiene la libertad y la espontaneidad. Brinca y salta, y hace otras cosas.

Mary: Uno puede hacer sus cosas como arroyo.

René: Estaba pensando, realmente siento que si hubiera hecho esto un mes antes, yo hubiera sido un tronco diferente.

Jean: ¿Tú eras un tronco alto?

René (enérgicamente): Yo era alto, y vi esas hojas verdes y, ¿sabe?, yo sentí esas hojas verdes. Ellas iban a salir y a crecer y nada iba a detenerlas.

C: ¿Escucharon ustedes a las "hojas verdes" en su voz? (algunos asienten).

René: Sí, están *allí*. Mis sueños son así también.

C: Bueno, hay dos ideas básicas detrás de esto. Una es que si ustedes se relajan y simplemente están con ustedes mismos, y toman contacto con ustedes mismos, todo está allí. Ustedes pueden encontrarse a ustedes mismos estando simplemente con ustedes mismos y prestando atención. La otra idea es la de decir "yo" para identificarse con su propia experiencia. Identifíquense con su fantasía, con su experiencia física, con sus sentimientos. Cada vez que dice "yo", se acerca un poco más, tome un poco más de contacto con usted mismo. Este es el motivo por el que les pido que se identifiquen con su fantasía, tanto cuando la tienen como cuando la relatan. No me refiero al "yo" que dice: "Yo soy una persona tan maravillosa y hago estas cosas tanto mejor que los demás". Ese yo es el juego comparativo del "viaje del ego" que lo aleja de usted mismo. Simplemente quiero decir que se identifiquen con su experiencia. "Yo estoy teniendo esta experiencia, estoy pensando estas cosas, experimentando estos sentimientos, haciendo estas acciones". "Yo soy una cabaña vacía, con mucha gente mirando adentro", o "Yo soy un tronco viejo y decadente con un brote muy saludable que crece" o cualquiera sea su experiencia.

No hay nada correcto ni erróneo para tal experiencia, simplemente *es*. La sociedad o los padres dicen: "Esto es correcto, esto es incorrecto, tú debes ser así y no asá" y si cumplimos esto perdemos contacto con lo que *somos*. Identificarse con la fantasía es una manera de retomar contacto con uno mismo tal como uno es ahora. En otro momento su experiencia puede ser completamente diferente. Y mientras habla de sus experiencias en esta fantasía, aparece muy claramente, en especial para alguna gente, que *eso es usted*. Cuando se identifica con su fantasía ya no es más "apenas una fantasía", sino una expresión de *usted mismo*. Puede ser difícil darse cuenta de esto por cuenta propia, particularmente si su experiencia es desagradable. Pero como otros expresaron sus fantasías, estoy seguro que algunos de ustedes pudieron ver que eso realmente expresaba a la persona.

René: Sí, realmente siento que llegué a conocer a alguna gente a través de esto.

C: Cuando se nos pide que nos presentemos a otra gente, lo que habitualmente decimos son sandeces. Damos nuestro "nombre, grado y número de serie", qué tipo de trabajo hacemos, cuántos hijos tenemos, etc. Pero si uno hace un pequeño viaje imaginario como éste y se identifica con él, uno se presenta *realmente*, uno realmente comienza a tomar contacto con lo que está sucediendo dentro de uno.

Yo les pido simplemente que sean un tronco y vean la variedad de cosas que descubren siendo un tronco. A mucha gente, ser un tronco le produce sensaciones de ser un árbol talado, sentimientos de potencialidad perdida o reducida. Sin embargo, aquí tenemos dos ejemplos de tronco que están llenos de vida y vigor. Lo que uno encuentra en su tronco es hasta tal punto uno mismo, que éste es un modo excelente de descubrir qué está sucediendo dentro suyo, o *por lo menos* de descubrir que usted *no* está en contacto. Varias personas tuvieron algunas dificultades en ser tronco y cabaña, en tomar contacto con sus fantasías. Jean, usted tuvo dificultades en ser tronco y cabaña, usted no sintió mucho y no mantuvo ningún diálogo entre la cabaña y el arroyo. Mary, usted estuvo sólo en contacto con un pedacito del lado izquierdo de su cabaña, y otros tuvieron niveles variables de contacto con distintas partes de sus fantasías.

La mayoría de la gente tiene algún grado de separación izquierda-derecha. Habitualmente el lado izquierdo tiene que ver con características que nuestra cultura define como femeninas: sensibilidad, receptividad, calidez; el hogar de Abby está a la izquierda. El lado derecho habitualmente tiene que ver con cosas masculinas: actividad, fortaleza, agresividad, extroversión, etc. Algunas mujeres aquí estuvieron mucho más en contacto con su lado izquierdo, con los aspectos femeninos de su personalidad, y mayormente fuera de contacto con su lado derecho. En los hombres es generalmente al revés. Para ser una persona integral, uno tiene que estar en buen contacto con ambos aspectos de la personalidad, de modo que pueda ser abierto y sensible al mundo y capaz de emprender una acción en el mismo.

Me gustaría decir una cosa más. Si encontraron cierto desagrado en su experiencia fantasiosa, eso no significa que vaya a estar atado a ese desagrado por el resto de su vida. Significa que tiene algo desagradable por resolver, algo que debe analizar y vivenciar más completamente. Lo que habitualmente hacemos es *evitar* lo desagradable *y luego evitar el hecho de que estamos evitando.* Este es el proceso de *alienación*. Así es como alejamos los problemas: estas experiencias dolorosas no son consideradas y continúan influyendo en nuestras vidas fuera del marco de nuestra conciencia. Lo que aquí hicimos es justo lo contrario de la alienación: *identificación.* Y todos ustedes pueden descubrir más por su propia cuenta. Usted puede regresar a la misma cabaña o a su tronco de árbol y descubrir algo más respecto de su vida. Si usted está dispuesto a permanecer con cualquier cosa desa-

gradable que surja y a identificarse realmente con eso, y a tomar contacto con eso, entonces, el tronco muerto, talado y quemado comenzará a brotar y a crecer y usted experimentará mayor movimiento y energía en su vida.

Pensamientos

Tome conciencia de cualquier pensamiento, palabras o imágenes que pasen por su cabeza... Ahora imagine que está en un cuarto bien amplio con dos grandes portales en paredes opuestas. Imagine que sus pensamientos e imágenes entran en el cuarto a través de un portal y luego salen del cuarto por el otro. Mire simplemente sus pensamientos mientras entran al cuarto, permanecen durante un rato y luego salen... ¿Cómo son?... ¿Qué hacen mientras están en el cuarto?... ¿Cómo entran y cómo salen?... ¿Están apurados o permanecen un rato de modo que pueda verlos claramente?...

Dese cuenta en seguida de qué sucede si cierra la puerta de *salida*... Ábrala de nuevo ahora... Ahora cierre la puerta de *entrada* y note qué pasa... Ábrala de nuevo ahora... Ahora cierre las dos puertas a la vez y atrape algunos pensamientos de los que hay en el cuarto con usted... Examínelos tan cuidadosamente como pueda. ¿Cómo son, cómo actúan y qué hacen?... ¿Cómo se siente hacia esos pensamientos y cómo reaccionan ellos con usted?... Hábleles ahora... y deje que le respondan... ¿Qué les dice a ellos y qué responden?... Ahora conviértase en sus pensamientos y continúe el diálogo... Siendo los pensamientos, ¿cómo es usted y qué hace?... ¿Cómo se siente siendo los pensamientos y qué se dice a usted mismo?...

Ahora sea nuevamente usted mismo y prosiga el diálogo. Tome conciencia de la relación entre usted y esos pensamientos, y traiga esta conciencia al diálogo. Por ejemplo, si se siente frustrado, dígale a los pensamientos: "Ustedes me frustran", y vea qué responden los pensamientos. Cambie de lugar cada vez que quiera y continúe el diálogo. Vea qué más pueden aprender unos de otros...

Resentimiento - Aprecio

Piense en alguien con quien realmente esté resentido, alguien que le moleste e irrite, o alguien con quien tenga alguna dificultad. Imagi-

ne que esa persona está frente a usted, mirándolo. Visualice detalladamente a esa persona. ¿Qué lleva puesto?... ¿Qué aspecto tiene su cara y cómo lo mira a usted?... Ahora exprese directamente su resentimiento *a* esa persona: "Bob, estoy resentido por...". Sea muy específico y diga exactamente de qué está resentido. Intente obtener la sensación de comunicarse realmente con esa persona... Tómese algún tiempo y exprese una larga lista de cosas por las que está resentido con esa persona...

Repase ahora la misma lista de resentimientos, tache la palabra *resentir* y sustitúyala por *apreciar.* Repita la lista efectuando dicho cambio. Haga una pausa, como si se estuviera probando una camisa. Note cómo se siente mientras dice cada frase y vea si logra algún tipo de entendimiento. Por ejemplo, si mi resentimiento es: "Estoy resentido por tu debilidad porque tengo que hacer las cosas por ti", cuando vuelva a la frase puedo decir: "Yo aprecio tu debilidad, me hace sentir fuerte y capaz". Emplee algunos minutos en hacer esto y vea si puede descubrir alguna apreciación en lo que le produce resentimiento. Adelante...

Debilidad - Fortaleza

Cierre los ojos y dirija la atención hacia adentro... Tome contacto con su existencia física... Quiero que mantenga una conversación en silencio entre debilidad y fortaleza. Me gustaría que comience siendo la debilidad que le habla directamente a la fortaleza. Podría comenzar con algo así como: "Soy tan débil y tú tan fuerte, puedes hacer tantas cosas". Sea la debilidad y háblele a la fortaleza durante un ratito, y tome conciencia de cómo se siente físicamente mientras hace esto... Proporcione detalles específicos respecto de cómo es débil usted y de cómo es fuerte el otro...

Ahora cambie de roles y conviértase en la fortaleza que responde a la debilidad... ¿Qué es lo que dice como fortaleza y cómo lo dice?... ¿Cómo se siente en este rol?... Y ¿cómo se siente respecto de la debilidad?... Ahora dígale a la debilidad qué hace *por* usted ser fuerte... Y qué gana siendo fuerte...

Cambie de roles ahora y sea la debilidad nuevamente... ¿Qué le responde a la fortaleza y cómo se siente haciendo esto?... Dígale ahora a la fortaleza qué hace *por* usted ser débil... ¿Qué gana siendo débil?... Cuéntele de la fortaleza en su debilidad. Cuéntele todas las

ventajas de ser débil, cómo puede utilizar su debilidad para manejar a los otros y conseguir su ayuda, etc... Dé detalles específicos acerca de la fortaleza de su debilidad...

Ahora conviértase en la fortaleza otra vez y responda a la debilidad... ¿Qué dice como fortaleza y cómo se siente ahora?... Hable ahora acerca de la debilidad en su fortaleza. Cuéntele respecto de las desventajas de ser fuerte, cómo otros se respaldan en usted y consumen sus energías, etc. Dé detalles específicos de la debilidad de su fortaleza...

Vuelva a ser la debilidad y responda a la fortaleza... ¿Cómo se siente ahora y qué dice?... Continúe este diálogo durante un rato por su cuenta. Cambie de roles siempre que lo desee, pero mantenga este diálogo entre debilidad y fortaleza. Vea qué puede descubrir...

Este tipo de diálogo interno puede ser inmensamente útil para señalar y clarificar la relación que existe *dentro del individuo,* entre cualquier par de gente, roles, cualidades o aspectos complementarios. Puede ser particularmente útil para el logro de comprensión entre grupos en conflicto: maestros y alumnos, negros y blancos, formales y hippies, etc. Todas nuestras relaciones con la gente están enrarecidas por nuestras *imágenes* respectivas. Si usted puede identificarse con la oposición entre sus propias imágenes, clarificarla y reducirla, entonces puede empezar a ver gente real detrás de las imágenes de ellas. También puede efectuar este tipo de experimento empleando dos personas que jueguen los roles opuestos y los vayan cambiando entre ellas. Algunos ejemplos figuran en la sección de *Pares.* Algunos otros juegos de opuestos muy útiles son: marido-mujer, padre-hijo, planificador-espontáneo, extraño-familiar, sincero-falso, patrón-empleado, macho-hembra, elegante-desaseado, responsable-irresponsable, cuerpo-espíritu, listo-estúpido, etc. Note con qué tiene dificultades en su vida y luego reduzca esta dificultad a una persona en particular, a un comportamiento o a una cualidad. Luego piense en lo *opuesto* a esta persona, comportamiento o cualidad y trabaje con eso en un diálogo. Si realmente se dedica por completo al diálogo, descubrirá la simetría y similitud que yacen detrás de la oposición aparente. En el ejemplo anterior está la fortaleza de la debilidad y la debilidad de la fortaleza, y también que las dos partes usan medios diferentes para hacer la misma cosa: controlarse una a la otra.

Invirtiendo la comunicación

Enfoque su atención en mis palabras, las que se originan en algún lugar de mi cerebro, son pronunciadas por mí, viajan por el aire hasta llegar a sus oídos y luego van a su cerebro, donde usted las entiende... Ahora *invierta* esto. Imagine que mis palabras, ahora mismo, se originan en su mente..., van a su oído..., salen de su oído..., atraviesan el aire hacia mi boca... y luego van a mi cerebro, donde las entiendo... Permanezca con esta inversión durante un rato... y ahora vuelva a invertir el proceso...

Invirtiendo un árbol

Ahora visualice un árbol y obsérvelo cambiar a través de las estaciones. Imagine el agua y las substancias del suelo moviéndose dentro de las raíces en primavera... y subiendo por el tronco y dentro de las ramas..., convirtiéndose en hojas y retoños... Mire cómo crecen las hojas y maduran mientras las mece la brisa del verano... y luego se vuelven más viejas y tal vez más coloridas al aproximarse el otoño... Luego las hojas caen al suelo y lentamente se secan y se pudren, y se convierten en parte del suelo durante el invierno... y luego son absorbidas nuevamente por las raíces cuando el árbol revive en primavera...

Ahora invierta este ciclo e imagine las viejas hojas secas sobre la tierra ascendiendo a las ramas..., volviéndose más y más verdes..., luego volviéndose más y más pequeñas hasta ser absorbidas dentro de las ramas..., y viajando por el tronco hacia las raíces... y dentro del suelo y las hojas podridas... Continúe con este proceso durante un rato...

Identifíquese ahora con el árbol invertido. Conviértase en ese árbol mientras cambia con las estaciones en orden inverso... Sienta cómo sus hojas son absorbidas dentro de la parte superior de su cuerpo y cómo se desplazan hacia las raíces, donde pasan dentro de la tierra... Continúe siendo este árbol invertido durante un rato y dese cuenta cómo se siente siendo este árbol...

Ahora continúe siendo este árbol, pero invierta el ciclo según las pautas normales... Sienta sus raíces mientras beben la humedad del suelo,... siéntala avanzar por su tronco y dentro de sus ramas. Continúe esto durante un rato y dese cuenta de cómo se siente siendo este árbol...

Invirtiendo características dominantes

Piense ahora en dos o tres objetivos que emplearía para describir cómo es usted, dos o tres palabras que mejor expresen su opinión de usted mismo como persona... Tome unos segundos en decidir cuáles serán sus palabras... Piense ahora en los *opuestos* de esas palabras... Conviértase ahora en una persona que tiene esas características opuestas... Descríbase a sí mismo... ¿Cómo es usted?... ¿Cómo se siente siendo esa persona?... ¿Cómo es su vida?... ¿Qué le gusta y qué le disgusta respecto de ser esa persona?... Emplee cierto tiempo en tomar contacto realmente de cómo sería ese tipo de persona... Ahora sea usted mismo nuevamente y compare la experiencia de ser esas dos personas...

Estatua de usted mismo

Ahora quiero que imagine que está en un edificio muy oscuro. Aún no puede ver nada en absoluto, pero usted sabe que es cierto tipo de museo de arte o galería de arte escultórica. Directamente, enfrente suyo, hay una estatua o escultura de usted mismo tal como usted es. Puede ser realista o abstracta, pero esta estatua expresa de alguna manera su existencia básica. Mire entre la oscuridad, y mientras la luz aumenta gradualmente estará en condiciones de ver cómo es esa estatua... Lentamente aumentará la luz y usted estará en condiciones de descubrir más acerca de esa estatua... ¿Cuál es su forma y tipo?... ¿Cuán grande es y de qué está hecha?... Como puede ver más claramente, descubra más detalles aún... Camine a su alrededor y mírela desde distintos ángulos... Acérquese y tóquela con las manos... ¿Qué sensación le produce?...

Ahora quiero que usted se *convierta* en la estatua. Imagine que es esa estatua y cambie su postura y posición para adecuarse a la forma de la estatua... ¿Cómo se siente siendo esa estatua?... ¿Cómo es usted?... Descríbase como estatua: "Yo soy...". ¿Cómo es su existencia como estatua?... ¿Qué sucede con usted y cómo se siente en relación con eso?...

Ahora dele vida a esa estatua en su imaginación... Como estatua viviente, ¿qué es lo que hace y cómo es su vida?... Emplee un rato en descubrir algo más respecto de su existencia como estatua viviente...

Ahora sea usted mismo nuevamente y mire esa estatua... ¿Le parece diferente en algo la estatua ahora?... ¿Ha cambiado algo?...

¿Cómo se siente ahora respecto de la estatua?... Lentamente prepárese para decirle adiós... Diga adiós ahora, vuelva a su existencia en este cuarto, y tranquilamente absorba lo que acaba de vivenciar...

En un minuto o dos les pediré que abran los ojos y regresen al grupo. Luego quiero que cada uno de ustedes, en orden, se convierta físicamente en su estatua y cuente su existencia como tal, tome una postura que coincida con la de la estatua y cuente todos los detalles de su experiencia como tal y qué es lo que hace cuando se le da vida... Ahora abra los ojos y regrese al grupo... ¿Quién tiene ganas de comenzar?...

Compañero

Busque un sitio tranquilo donde pueda pasar por lo menos diez o quince minutos a solas. Siéntese tranquilamente, mire a su alrededor y tome cierto tiempo en establecer contacto con su entorno. Aun si se trata de un sitio familiar, contáctelo realmente ahora y vea si puede descubrir algo más acerca del mismo.

Cierre los ojos ahora y tome contacto realmente con lo que está sucediendo dentro de su cuerpo. Emplee cierto tiempo en contactar verdaderamente su sensación física interna y sus sentimientos, y descubra qué está experimentando dentro de usted mismo...

Imagine ahora que tiene un compañero allí con usted y gradualmente conozca a este compañero imaginario... ¿Cómo es su compañero? ¿Qué clase de ropa, cuerpo o postura tiene él o ella?... ¿Qué expresa su compañero respecto de sí mismo con su postura, movimientos y expresión facial?... ¿Cómo se siente su compañero?... Descubra todavía más acerca de él. Haga preguntas y preste atención a las respuestas... Dígale a su compañero cómo se siente hacia él o ella y descubra cómo se siente su compañero hacia usted... Emplee algo más de tiempo para descubrir más cosas acerca de su compañero y vea qué puede aprender de él...

Ahora conviértase en ese compañero imaginario... Siendo esa persona, ¿cómo es usted?... ¿Cómo se siente físicamente, cómo es su actitud física y cómo se mueve?...

Ponga su cuerpo en una posición que sea apropiada para ese compañero... ¿Cómo siente esa posición?... Comience a moverse un poco y sienta más la sensación de ser ese compañero. ¿Qué tipo de persona

es usted?... ¿Qué tipo de cosas hace y cómo interactúa con otros?... Muévase un poco más ahora... Continúe siendo su compañero y lentamente abra los ojos... Siéntase todavía más siendo esa persona...

Motocicleta

Imagine ahora que es una motocicleta... ¿Qué tipo de motocicleta es usted?... ¿Cómo es su vida siendo motocicleta?... ¿Dónde pasa la mayor parte del tiempo y cómo es allí?... ¿Dónde está su casa y hacia dónde se dirige?... ¿Cómo se siente siendo esta motocicleta?... Continúe explorando todos los detalles de su existencia como motocicleta durante un rato...

Ahora arranque y vaya a algún lugar... ¿Cómo fue la partida y qué clase de sonidos hace cuando está corriendo?... ¿Cómo es el medio ambiente y cómo es el suelo debajo de sus ruedas?... Tome conciencia de cómo funciona y de cómo se sienten sus ruedas mientras contactan el suelo... ¿Dónde está yendo?... Mire hacia atrás ahora y vea quién la está manejando... ¿Cómo es su conductor?... ¿Cómo se siente hacia su conductor?... ¿Qué tipo de relación tiene usted con su conductor?... Deje que su fantasía se desarrolle algunos minutos y tome un mayor contacto con todos los destalles de su existencia como motocicleta...

(También puede mantener un diálogo con el conductor).

Espejo

Imagine ahora que está en un cuarto muy oscuro. Todavía no puede ver nada, pero hay un gran espejo frente suyo. A medida que el cuarto se vaya iluminando, estará en condiciones de ver una imagen suya reflejada en el espejo. Esta imagen puede ser completamente diferente de la que habitualmente ve, o puede no serlo. Mire simplemente en la oscuridad y deje que surja esa imagen a medida que la luz crece en intensidad... Finalmente estará en condiciones de verla clara... ¿Cómo es esa imagen?... ¿Qué es lo que más nota acerca de esa imagen?... ¿Cómo es su postura?... ¿Cómo se mueve?... ¿Cómo es su expresión facial?... ¿Qué sentimiento o actitud expresa esta imagen?... ¿Cómo se siente hacia esta imagen?...

Ahora háblele en silencio e imagine que la ella puede hablarle... ¿Qué le dice usted a la imagen y qué le responde ésta?... ¿Cómo se siente mientras habla con la imagen?...

Cambie ahora de lugar y *conviértase* en la imagen del espejo. Siendo imagen, ¿cómo es usted... y cómo se siente?... Como imagen, ¿qué se dice a usted mismo mientras continúan el diálogo entre ustedes?... Comenten la relación entre ustedes dos... Vea si puede descubrir algo más respecto de la experiencia de ser esa imagen... Continúe la conversación entre ella y usted mismo durante un rato y vea qué otra cosa puede descubrir uno de otro. Cambien de roles cada vez que quieran, pero prosigan con el diálogo y la interacción entre ustedes...

Ahora conviértase nuevamente en usted mismo y mire otra vez la imagen en el espejo... ¿Cómo se siente respecto de ella?... ¿Hay algunos cambios ahora en relación a la primera visión de la imagen?... ¿Hay alguna cosa que quiera decirle a la imagen antes de despedirse de ella?... Lentamente, ahora, despídase de la imagen... y regrese a su existencia en este cuarto. Permanezca tranquilamente con su experiencia durante un rato...

La tienda abandonada y la casa de empeño

Quiero que imagine que está caminando en una ciudad, de noche, bajo la lluvia. Usted está convenientemente abrigado y puede ver las luces de la ciudad reflejadas sobre las calles mojadas... Camine simplemente durante un rato y explore su ciudad... ¿Qué ve?... ¿Cómo es su ciudad?... ¿Qué sucede en su ciudad?... ¿Cómo se siente mientras camina a través de la misma?...

A pocos metros hay una callejuela lateral. Camine por esta callejuela y pronto verá una vieja tienda abandonada... La vitrina está sucia, empañada y salpicada por la lluvia, pero si mira desde cerca, puede ver algunas formas borrosas detrás... ¿Qué fue abandonado en esta vitrina?... Acérquese más y trate de ver qué hay allí... Limpie parte del vidrio empañado y húmedo a fin de poder ver con mayor claridad... Examine detalladamente esa cosa abandonada... ¿Cómo es?... Repare en todos los detalles.

Conviértase ahora en esa cosa en la tienda abandonada. ¿Cómo es su existencia siendo ese objeto abandonado?... ¿Por qué fue dejado

aquí?... Y ¿cómo se siente esa cosa?... Compenétrese todavía más de la experiencia de ser esa cosa abandonada...

Vuelva a ser usted de nuevo y mire muy detenidamente otra vez el objeto abandonado en la vitrina... ¿Advierte algo que no notó antes?... Lentamente despídase de esta vitrina y de lo que hay en ella, y continúe caminando a través de las calles de la ciudad... Siga explorando su ciudad durante un rato...

Justo allí delante hay otra extraña callejuela lateral. Mientras camina por esa calle, verá una vitrina que tiene una increíble variedad de cosas: algunas viejas, otras nuevas, otras muy antiguas. Algo de esto son trastos y algo son preciosidades, y usted nunca esperó ver todas esas cosas en el mismo escaparate... Mientras usted se encuentra mirando esa vidriera llena de cosas, un amigable viejecito sale a la puerta y lo invita a pasar. Le explica que no es una tienda común. Dentro de su aparente pequeñez allí se encuentra *todo lo que hay en el mundo.* Todo quien encuentre el camino hacia esta tienda puede elegir algo y llevárselo. Sólo puede llevar *una* cosa. Usted no puede llevar dinero ni puede vender por su valor monetario aquello que elija. Al margen de esto, puede tener cualquier cosa de la tienda. Dedique ahora cierto tiempo para recorrer el local y vea qué hay allí... Hay todo tipo de pequeños escondrijos y cuartos laterales, llenos de cosas que usted podría querer... Finalmente usted tendrá que decidir cuál de todas esas muchas cosas quiere llevarse... Cuando haya decidido qué quiere llevarse, emplee cierto tiempo en conocer mejor el objeto elegido. Mírelo cuidadosamente y apunte todos los detalles posibles... Tóquelo con las manos... levántelo y huélalo... ¿Cómo se siente respecto de esa cosa?...

Mientras se dirige a la salida con el objeto, el encargado de la tienda vuelve a hablarle y le dice: "Usted puede quedarse con eso, tal como le dije antes. Sólo hay una condición: debe darme algo a cambio. Puede ser absolutamente *cualquier cosa* que tenga y no es necesario que la tenga aquí con usted ahora, pero debe darme algo a cambio por lo que lleva". ¿Qué le dará al viejecito?... Tome cierto tiempo en decidirlo... Dígale ahora al viejito qué le dará... Ahora salga de la tienda y eche un último vistazo a la ciudad... Lentamente despídase de esta ciudad... Ahora regrese a este cuarto y traiga lo que usted haya decidido tomar de la tienda...

Conviértase ahora en el objeto que encontró en la tienda... Siendo esa cosa, ¿cómo es usted?... ¿Cuáles son sus características? ¿Cómo es su vida?... Y ¿qué le pasa?... ¿Cuál es su función o utilidad?...

Trate de compenetrarse realmente de todos los detalles de la experiencia de ser este objeto...

Vuelva a ser usted mismo nuevamente y mire el objeto... Vea si puede descubrir aún más acerca de él... ¿Lo entiende mejor ahora?... Lentamente despídase del objeto y guárdelo en algún lugar de su memoria..., y ahora descanse tranquilamente durante un rato...

(Una fantasía como esta, ambientada en una ciudad, es particularmente buena si usted está en un lugar donde se escuchan ruidos del tránsito, etc. Estos ruidos irrumpirán o se entremezclarán en algunas fantasías, pero enriquecerán la experiencia, dado que los ruidos son propios de una ciudad y se convertirán en parte de la fantasía sin producir molestias. La fantasía que sigue a continuación es otro ejemplo de cómo incluir ruidos que de otro modo podrían perturbar).

Cueva submarina

(He escrito tres alternativas para la parte media de esta fantasía, cada alternativa utiliza el mismo comienzo y el mismo final. Emplee sólo una de las tres).

(Comienzo). Imagine que está buscando en un mar tropical cerca de la orilla (en otro planeta). Atienda a todos los sonidos que oye y mire alrededor para ver qué produce cada sonido en su mundo submarino... Nade en este mundo submarino y explórelo... ¿Cómo es y cómo se siente estando aquí?... ¿Qué ve?... ¿Y qué puede sentir con sus manos y piel?... Explore algo más y descubra más detalles acerca de la experiencia de ser un buceador...

(*Alternativa uno*). Justo delante puede ver la entrada de una gruta submarina. Mientras usted nada hacia ella, puede comprobar que es muy grande y profunda. Hay algo oculto en el fondo de esta gruta, donde la luz es muy débil y le resulta muy difícil ver. Explore lentamente esta caverna y vea qué descubre cuando llega al fondo... Cuando encuentre algo, mírelo cuidadosamente y vea a qué se parece... ¿Cómo se siente respecto de eso?... Ahora háblele e imagine que le responde... ¿Qué le dice usted?... ¿Y qué le responde?... Cuéntele qué siente hacia él... Ahora cambien de lugar. Conviértase en la cosa de la caverna y prosiga la conversación... ¿Cómo se siente siendo esa cosa?... Mire al buceador que está en la gruta con usted... ¿Qué siente

hacia el buceador y qué le dice?... ¿Qué otra cosa está sucediendo entre ustedes mientras hablan?... Cambien de lugar cuando quieran y continúen interactuando y hablándose durante un rato...

(Alternativa dos). De todas las cosas en su mundo submarino, ¿cuál es la que más atrae su atención?... ¿Qué cosa exige su atención?... Cualquier cosa que sea, acérquese a ella y vea qué puede descubrir... ¿Qué tiene esta cosa que atrae su interés?... Mírela con cuidado... Tóquela, si puede, y vea qué siente... Muévase alrededor de esa cosa a fin de poder verla desde otros ángulos... Ahora háblele. Cuéntele qué es lo que tiene que tanto atrae su atención... Cuéntele qué siente respecto de ella..., o imagine qué puede responderle... ¿Qué le responde?... Ahora cambien de lugar y conviértase en esa cosa, continúen la conversación. Siendo esa cosa, ¿cómo es usted?... ¿Cómo se siente?... ¿Qué le dice al buceador?... ¿Qué otra cosa sucede entre ustedes mientras hablan?... Cambien de lugar cada vez que quieran, y continúen interactuando y hablándose uno a otro durante un rato...

(Alternativa tres). Mire ahora bien a la izquierda en su mundo submarino y verá algo indistinto en la lejanía, moviéndose lentamente hacia usted... A medida que se acerca, usted estará en condiciones de verlo más claramente... Ahora mire bien a la derecha y verá algo diferente avanzando hacia usted. También será algo poco claro al principio, pero luego se irá definiendo al acercarse a usted... Continúe mirando estas dos cosas móviles. A medida que se acerquen a usted, estará en condiciones de ver cada vez más qué son y cómo se mueven... Finalmente se encontrarán una y otra frente suyo. Cuando eso ocurra, tome conciencia de cómo se encuentran e interactúan... Ahora conviértase en la que vino de la izquierda. ¿Cómo es usted?... ¿Y cómo se siente siendo esa cosa móvil?... ¿Cómo está interactuando con la otra cosa móvil que vino de la derecha?... Háblele a ésta... ¿Qué le dice?... ¿Y qué le responde?... ¿En qué se diferencian?... ¿Y cómo se siente respecto de esas diferencias?... Ahora cambien de lugar y conviértase en la otra cosa móvil. Continúe la conversación. ¿Cómo es usted ahora?... ¿Y cómo se siente?... Siendo esta cosa móvil, ¿cómo se siente respecto de la otra?... ¿Y qué le dice a la otra? Cambien de puestos cada vez que quieran y continúen interactuando y hablándose durante un rato...

(*Final*). Ahora conviértase en usted mismo siendo el buceador y prepárese a abandonar su mundo submarino... Eche un último vistazo a su alrededor... y regrese luego a su existencia en este cuarto...

Orilla del mar

Quiero que imagine que está en algún lado a la orilla del mar... ¿Cómo es su orilla del mar?... Camine un poco alrededor... ¿Cómo es la playa debajo de sus pies?... Agáchese y toque la playa a fin de conocerla mejor... Vaya hacia la orilla y sienta el agua salada... Camine a lo largo de la costa y vea qué ha traído la marea... ¿Qué puede oler?... ¿Cómo está el tiempo?... ¿Cómo se siente estando allí?... Explore la playa por su cuenta durante un rato y vea qué otra cosa puede descubrir...

Ahora quiero que mire hacia el océano... ¿Cómo es el océano?... Mire arriba y abajo de la línea de la costa.. Ahora mire derecho mar adentro. Muy lejos hay algo que se mueve gradualmente hacia usted, acercándose con las olas. Al principio estará inseguro acerca de lo que es y qué tamaño tiene, pero a medida que se aproxima estará en condiciones de ver qué es... Mírelo atentamente mientras se acerca hasta llegar a la playa... Cuando llegue, vaya a su encuentro y examínelo cuidadosamente, descubra también todo cuanto le sea posible acerca de eso... Camine a su alrededor y mírelo del otro lado... ¿Cómo es?... Tóquelo y vea qué sensación le produce... ¿Puede conjeturar algo respecto de su pasado y de los eventos que lo trajeron a esta playa?... ¿Cómo se siente hacia eso?... Ahora quiero que se *convierta* en ese objeto que llegó a su playa. Siendo ese objeto, ¿cómo es usted?... ¿Cuáles son sus características? En silencio descríbase a usted mismo: "Yo soy"... ¿Cómo se siente siendo esa cosa?... ¿Qué le ha ocurrido que lo trajo a esta playa?... Dese cierto tiempo en tomar mayor contacto con la experiencia de ser esa cosa...

Vuelva a ser usted mismo nuevamente y mire otra vez ese objeto sobre la playa... ¿Ve algo que no notó antes?... ¿Qué siente hacia esa cosa ahora?... Eche una última mirada al lugar... y observe si alguna otra cosa ha cambiado... Ahora despídase lentamente de su orilla del mar... y de cualquier otra cosa que llegó a su playa... y regrese a su existencia en este cuarto. Simplemente permanezca tranquilo con su experiencia durante un rato...

Cuarto oscuro

Imagine ahora que se encuentra en un extremo de un gran cuarto oscuro. Está completamente oscuro, pero usted puede lentamente ir teniendo una noción de qué tipo de cuarto es... Imagine que se agacha para sentir el piso... y se estira para tocar la pared y ver cómo es... ¿Cómo son la pared y el piso y qué clase de cuarto es éste?... Ahora usted puede oír apenas algo que se mueve en el otro extremo del cuarto... Mientras presta mucha atención, ese sonido se irá aclarando y podrá ir teniendo alguna idea de qué es lo que lo produce... Mientras usted presta atención al sonido, el cuarto comenzará a iluminarse lentamente, de modo que en forma gradual podrá ver qué estaba haciendo ese ruido... Cuando esté en condiciones de verlo, mírelo cuidadosamente... ¿Cómo es eso?... Examínelo detalladamente... Luego estará en condiciones de verlo con absoluta claridad y podrá descubrir más detalles que al principio no notó... ¿Qué está haciendo eso... y qué siente hacia eso?...

Cambie de puesto ahora e imagine que se convierte en esa cosa móvil. Identifíquese con ella y conviértase en esa cosa... ¿Cómo es usted siendo esa cosa?... ¿Cómo es su existencia?... ¿Qué es lo que hace y cuáles son sus características?... ¿Cómo se siente siendo esa cosa móvil?... ¿Cuál es su experiencia siendo esa cosa?... Siendo esa cosa móvil, háblese a usted mismo... ¿Cómo reacciona hacia usted mismo?... Siendo esa cosa, ¿qué se dice a usted mismo y qué se replica usted mismo?... ¿Qué más sucede entre ustedes mientras conversan?... Ahora vuelva a ser usted mismo y continúe el diálogo y la interacción entre usted... ¿Cómo se siente ahora al ser usted mismo?... ¿Y qué siente hacia la cosa móvil?... Ahora mire cuidadosamente esa cosa móvil. ¿Nota usted algún cambio o algo nuevo que antes no vio?...

Despídase lentamente ahora de su cuarto y de lo que haya encontrado en él, y regrese a este cuarto y a su existencia aquí... Tómese cierto tiempo en absorber la experiencia. ¿Qué siente hacia ese cuarto y qué encontró allí?... ¿Qué sintió al despedirse de esa fantasía?...

El hombre sabio

Quiero que se imagine que está caminando por un sendero en la montaña, de noche. Hay luna llena y eso le permite ver el sendero con toda claridad y gran parte de los alrededores... ¿Cómo es el sende-

ro?... ¿Qué otra cosa puede ver a su alrededor?... ¿Cómo se siente mientras asciende por ese sendero?... Apenas delante suyo hay un pequeño camino lateral que conduce a lo alto, hacia una cueva donde vive un hombre muy sabio, capaz de responder cualquier pregunta que quiera hacerle. Tome ese sendero lateral y camine hacia la cueva del hombre sabio... Observe cómo cambia a su alrededor mientras avanza por el sendero y se acerca a la cueva...

Cuando llegue a la cueva, usted verá una pequeña hoguera frente a ella y estará en condiciones de ver vagamente al silencioso hombre sabio junto a la luz oscilante de las llamas... Acérquese a la hoguera, ponga más leña sobre el fuego y siéntese sosegadamente... A medida que el fuego brille más intensamente, usted estará en condiciones de ver al hombre sabio con más claridad. Tómese cierto tiempo en darse cabalmente cuenta de él, de su ropa, su cuerpo, su piel, sus ojos...

Ahora pregúntele al hombre sabio alguna cosa que sea importante para usted. Mientras formula esta pregunta, continúe mirándolo y vea cómo reacciona a lo que usted dice. Él puede contestarle sólo con palabras, o también con un gesto o una expresión facial, o puede mostrarle algo... ¿Qué tipo de respuesta le dio?

Conviértase ahora en el hombre sabio... ¿Cómo es su existencia siendo él?... ¿Cómo se siente y cómo es su vida?... ¿Cuál es su actitud hacia el visitante que le hace la pregunta?... ¿Qué siente hacia el visitante?... ¿Qué le dice al visitante, ya sea mediante palabras, gestos o acciones?...

Conviértase nuevamente en usted mismo y prosiga el diálogo con el hombre sabio. ¿Entiende lo que él le está diciendo?... ¿Tiene alguna otra pregunta para hacerle?... ¿Qué siente hacia el hombre sabio?...

Ahora conviértase nuevamente en el hombre sabio y continúe la conversación... ¿Hay alguna otra cosa que quiera decirle al visitante?...

Nuevamente sea usted mismo. Pronto tendrá que despedirse del hombre sabio... Diga lo que desee antes de irse... Justo cuando está por despedirse, el hombre sabio se vuelve hacia una vieja valija de cuero que está detrás de él y busca dentro algo muy especial para darle... Saca algo de la valija y se lo entrega para que lo lleve con usted... Mire el regalo que le ha dado... ¿Qué siente hacia este hombre ahora?... Dígale qué siente... y lentamente despídase de él...

Ahora vuélvase y comience a descender la montaña, llevando el regalo... Mientras camina por el sendero, mire cuidadosamente el camino a fin de recordarlo y poder visitar al hombre sabio nueva-

mente cuando quiera... Tome conciencia de los alrededores y de cómo se siente...

Mantenga ahora los ojos cerrados y traiga su regalo cuando regrese a este cuarto... Tome cierto tiempo ahora para examinar más detenidamente el obsequio... ¿Qué fue lo que le regaló?... Descubra realmente algo más acerca del regalo... Tóquelo..., huélalo..., delo vuelta y mírelo cuidadosamente...

Conviértase ahora en el regalo. Identifíquese con él y descríbase. ¿Cómo es usted siendo ese regalo?... ¿Cómo se siente siendo esa cosa?... ¿Cuáles son sus cualidades?... ¿Qué es lo que hace o cómo puede ser utilizado o apreciado?...

Vuelva a ser usted mismo nuevamente, mire el regalo y vea si puede descubrir algo más respecto de él... ¿Nota usted algún cambio o detalle que antes no vio?... Ahora guarde cuidadosamente este regalo en su memoria... y despídase de él por ahora...

La búsqueda

Quiero que imagine que está buscando algo que es muy importante para usted. Puede tener alguna idea de lo que está buscando o no tenerla. De todos modos, usted sí sabe que lo que busca es muy importante y que su vida será de algún modo incompleta hasta que no lo encuentre. ¿Dónde está usted al comenzar esta búsqueda?... ¿Hacia dónde va?... ¿Cómo busca?... ¿Qué le sucede?... Note qué obstáculos o impedimentos hay en su camino... Y tome conciencia de cómo recibe esos obstáculos y cómo los encara... ¿Qué alternativas intenta?... Continúe esta búsqueda durante un rato. Descubra algo más acerca de la búsqueda y vea cuánto puede aproximarse a la meta... Puede que usted encuentre que la búsqueda cambia de algún modo mientras la lleva a cabo. ¿Qué encuentra al continuarla?... Aunque no haya encontrado el objeto de su búsqueda, puede que usted haya descubierto algo más sobre lo que estaba buscando. Hasta puede que esté en condiciones de verlo a la distancia, aunque algo le impida alcanzarlo. Cualquiera sea su situación, intente descubrir algo más acerca del objeto de su indagación. Haya encontrado lo que estaba buscando, lo haya visto únicamente o sólo lo haya podido imaginar, examínelo cuidadosamente... y tome conciencia de lo que siente hacia eso... ¿Cómo es su objetivo?... ¿Y qué le produciría encontrar su objetivo?... ¿Es el objetivo de su búsqueda lo que usted quiere, o se

trata de *un medio,* de un modo de obtener algo más que usted quiere?... Si este objetivo pudiera hablarle, ¿qué le diría?... ¿Y qué le diría usted a eso?... Háblele durante un rato y vea si puede establecer algo más acerca de ello...

Ahora regrese a su existencia en este cuarto y permanezca tranquilamente con su experiencia durante un rato...

Loco

Cierre los ojos y dirija su atención hacia su interior... Ahora quiero que imagine que se vuelve loco. Vuélvase completamente loco en su fantasía y descubra qué tipo de demencia se amolda a usted... ¿Qué tipo de cosas hace ahora que es loco?... ¿Dónde está usted?... ¿Cómo se siente?... Tómese cierto tiempo en establecer contacto con todos los detalles de su experiencia de ser loco... ¿Cómo interactúa con otra gente?... ¿Cómo reaccionan los otros ante su locura?... ¿Qué hace *por* usted esta locura?... ¿Y qué hace *para* usted esta locura?... Explore este estar loco un poco más...

Ahora conviértase en el extremo opuesto del loco. Cualquiera sea *su* experiencia de estar loco, imagine ahora que usted pasa a ser totalmente lo contrario, el reverso exacto. Por ejemplo, si usted pierde completamente el control cuando está loco, ahora *encuentre* completamente el control y vivencie cómo es eso... Explore realmente qué vivencia como lo opuesto a estar loco... ¿Qué hace ahora?... ¿Cómo interactúa con otra gente ahora?... ¿Y cómo reaccionan los otros ante usted?... Explore un poco más este ser lo opuesto al loco...

Personas a izquierda y a derecha

Hay alguien parado a su derecha, detrás suyo. Vuélvase hacia la derecha y mire por encima del hombro para ver quién está allí. Note todos los detalles acerca de esta persona... ¿Qué ropa usa?... ¿Cómo parece estar ella?... ¿Qué expresan su postura y expresión facial?... ¿Qué otra cosa nota usted respecto de esta persona?...

También hay alguien parado a su izquierda, detrás suyo. Vuelva su cabeza a la izquierda y vea quién está allí. ¿Cómo es esta persona?... ¿Qué ropa lleva puesta?... ¿Qué aspecto tiene?... ¿Qué expre-

san su postura y expresión facial?... ¿Qué otra cosa nota respecto de esta persona?...

Deje ahora que estas dos personas avancen y se encuentren frente suyo... Note cómo se mueven y cómo se comportan entre ellas cuando se encuentran... Mírelas con atención y vea qué hacen... ¿Cómo interactúan y qué se dicen una a otra?... Tome conciencia de todos los detalles de lo que está sucediendo entre ellas...

Ahora conviértase en la persona de su derecha... Siendo ella, ¿cómo es usted?... ¿Y cómo se siente?... ¿Qué le está diciendo esa otra persona?... ¿Y qué siente hacia la misma?...

Cambie ahora de puesto y conviértase en la otra persona del diálogo... ¿Cómo se siente siendo ella?... ¿Cómo es usted?... ¿Qué le está diciendo a ella?... ¿Y qué siente hacia la otra persona?... Continúe este diálogo durante un rato. Cambien de puestos entre esas dos personas cada vez que quieran. Mantenga la interacción y vea qué otra cosa puede descubrir respecto de ser cada una de estas dos personas.

Ahora vuelva a ser usted mismo y observe a esas dos personas... ¿Han aprendido algo una de otra?... Su interacción ahora, ¿difiere en algo de lo que era al comienzo?... Lentamente despídase de estas dos personas y regrese a su existencia aquí...

Otras posibilidades

Hay innumerables posibilidades de viajes imaginarios. Lo mejor es trabajar con cualquier fantasía que se le ocurra en el momento. Compenétrese en ella identificándose con su conciencia en el presente. La semana pasada observaba a mi hijo de dos años luchando por abrir la puerta de calle sin dejar caer el voluminoso diario que traía. Pensé: "¿Y si esto fuera una fotografía que estoy mirando diez años después?". Cuando imaginé que lo que estaba viendo sucedía diez años atrás, me puse en contacto con sentimientos de calidez y protección hacia mi hijo que hasta entonces no había tomado en cuenta.

Lo que sigue son breves sugerencias para viajes imaginarios que usted puede desarrollar y vivenciar por su propia cuenta a través de la identificación y el diálogo. Si usted simplemente "hace un viaje" o sólo piensa *acerca de* o analiza su fantasía, será una pérdida de tiempo. Una fantasía sólo es útil si se da cuenta mientras la vivencia y posee esa vivencia como parte suya en ese momento.

Retroceda a alguna época de su vida que le venga a la mente y experimente cómo le resulta tener nuevamente esa edad. Una vez que se haya compenetrado realmente en eso, mantenga un diálogo entre usted a esa edad y usted mismo ahora. ¿Qué es lo que le produce ser así de joven?

Repase los eventos de su más temprana memoria. Ahora, a esa edad, ¿recuerda algún hecho anterior? De ser así, revívalo y descubra qué puso usted en él.

Usted está limpiando una buhardilla o un depósito lleno de cosas viejas, en una casa donde alguna vez vivió, y se encuentra con cosas que fueron importantes para usted. Encuentre un viejo álbum de fotos y mírelas. Entréguese totalmente.

Regrese a su infancia. Hay algo que le falta a su vida ahora, que usted dejó atrás, en la infancia. Vuelva y descúbralo y encuéntrese con eso: vea si puede incorporar eso a su vida ahora.

Usted está sentado en silencio a la orilla de un río. Dese cuenta de lo que allí sucede y de lo que el río le aporta.

Usted se encuentra en un valle. Descubra cómo es su valle y qué ocurre allí. Luego levante la vista y vea algo lejano que avanza hacia usted. Descúbralo mientras va acercándose y vaya a su encuentro.

Usted se halla en una habitación sombría, llena de humo. Detrás del humo hay algo muy importante para usted. A medida que el humo desaparece gradualmente podrá ver de qué se trata aquello, luego descúbralo y encuéntrese con ello.

Usted está frente a una pantalla en blanco. Alguna representación de sus sentimientos íntimos aparecerá proyectada. Compenétrese y conviértase en la proyección.

Su mente es como un gran baúl con montones de pequeños compartimientos. Imagine que levanta la tapa y mira adentro. ¿Qué cosas y eventos encuentra?

Es una noche oscura y usted está escapando de algo o alguien. Descubra qué lo está persiguiendo, luego vuelva la cara y enfréntelo a través de la interacción, el diálogo y la identificación.

Usted acaba de estrellarse sobre otro planeta. Explore este planeta desconocido y descúbralo. Luego busque a un nativo. Conózcalo y luego conviértase en él.

Usted se halla en el vestuario de un teatro. Mire las ropas y accesorios y elija algunos para ponerse. Luego escoja un nuevo nombre e identidad para usted mismo y explore esa nueva existencia. ¿Qué le proporciona esta nueva existencia y qué evita de este modo?

Usted está en un largo vestíbulo con una puerta al fondo cerrada con llave. Busque la llave de la puerta y ábrala. Descubra qué hay detrás y luego conviértase en lo que descubrió.

Usted y su familia están de picnic en el campo. Imagine que cada persona se convierte en algún animal, incluido usted. Descubra cómo se relacionan entre sí.

Imagine un macho y luego una hembra. Póngalos en un claro y observe cómo se encuentran. Luego identifíquese con cada uno de ellos mientras interactúan.

Piense en alguien a quien odia, e imagine que usted y él se transforman en animales. Descubra cómo interactúa usted con cada uno y qué puede aprender de ellos.

Invente un animal que le gustaría ser y luego conviértase en él. Explore su existencia siendo ese animal. ¿Qué es único en usted?

PARES

La mayoría de las experiencias de este capítulo fueron escritas para que usted las experimente frente a otra persona. Es muy importante que usted y su compañero se miren a los ojos, no que se miren fijamente, sino simplemente que se miren uno al otro. Si usted está dispuesto a mantener algún tipo de contacto físico, es muy probable que esto profundice su experiencia y le permita aprender algo más acerca de ustedes dos y del modo en que interactúan. Cada experimento debe ser de por lo menos algunos minutos, en los que compartirán y se comunicarán las experiencias y descubrimientos que realizaron durante el mismo.

Si usted hace varios de estos experimentos con la misma persona, puede profundizar y ensanchar la relación explorando y reexplorando diversos aspectos de su vivenciar con la misma persona. Sin embargo, no tendrá acceso a la amplia gama de experiencias que le brindaría la realización de los mismos experimentos con gente diferente, la cual reaccionará de modo distinto a los experimentos y uno puede aprender mucho de esas diferencias. Además, usted reaccionará de distinta manera ante gente distinta, y si usted hace los experimentos sólo con una persona no descubrirá aspectos suyos que únicamente emergen cuando usted está con otro tipo de personas. Haga algunos de estos experimentos con un compañero del mismo sexo y otros con alguien del sexo opuesto. Por otra parte, si siempre cambia de compañía, no tendrá tiempo de desarrollar una comunicación sustancial con ninguno. Trate de hacer cierto número de experimentos con una persona y también trate de hacer otros con otras personas para tener una gama mayor de experiencias posibles.

En el capítulo *Parejas* hay una serie de experimentos que son particularmente útiles para las parejas u otros grupos de dos personas que se conozcan desde hace algún tiempo y mantengan una

relación continua. Sin embargo, muchos de esos experimentos pueden ser utilizados también por gente que no se encuentre en tal situación.

Me resulta obvio que - imagino que

Siéntense frente a frente y mírense a los ojos... Ahora quiero que se cuenten aquello de lo que están alertas momento a momento. Comiencen cada frase con las palabras: "Me resulta obvio que" y completen la oración con algo de lo que se da cuenta en ese momento. Eso puede ser darse cuenta de algo exterior, que pueden señalar uno de ustedes y verificar el otro, o puede ser una experiencia privada, interna, que su compañero no está en condiciones de verificar. Mientras hacen esto, aclaren si se refieren a algo que se origina en la fantasía, como imaginar qué pasará o lo que su compañero está pensando, etc., y no es conciencia de la realidad del momento. Hagan esto durante unos cinco minutos aproximadamente...

Ahora quiero que presten atención a sus fantasías y suposiciones momento a momento. Comiencen cada frase con las palabras: "Imagino que" y completen la oración con alguna impresión o conjetura que se les ocurra en el momento. Exprese lo que sucede dentro de sí ahora y que no sea un darse cuenta de algo presente. Hagan esto durante unos cinco minutos aproximadamente...

Ahora quiero que comparen la experiencia de expresar su darse cuenta y la experiencia de narrar sus fantasías. ¿Cómo se sintieron al hacer este ejercicio y de qué se dieron cuenta? ¿Qué les resultó más fácil de hacer a cada uno de ustedes? ¿En qué invirtieron más tiempo, en la realidad o la fantasía? Dediquen unos cinco minutos a compartir sus experiencias...

A continuación quiero que junten fantasía y realidad. Quiero que hagan una observación que comience con las palabras: "Me resulta obvio que". Inmediatamente después agreguen a la frase una impresión basada en la observación. Por ejemplo, "Me resulta obvio que tus manos están fuertemente cruzadas sobre tu pecho e imagino que estás nervioso y a la defensiva". Empleen cinco minutos aproximadamente en hacer este tipo de unión entre su conciencia y su fantasía... Discutan ahora de qué se daban cuenta mientras hacían eso y qué notaron acerca de ustedes mismos y de su compañero..

Este es un experimento muy importante y elemental. La capacidad de distinguir conciencia de fantasía y de juntarlas en un momen-

to es fundamental para todos los otros experimentos de este libro. Hagan repetidamente este experimento siempre que dispongan de algunos minutos libres.

Trabajando con la imaginación

Continúen mirándose e imaginen qué siente y vivencia su compañero ahora mismo... ¿Supone usted que está nervioso o cómodo, asustado o confiado, etc.?

Ahora dígale a su compañero las suposiciones suyas acerca de lo que él está sintiendo. Comience cada frase con las palabras: "Yo imagino que tú te sientes" y complete la oración con sus conjeturas. No discutan estas suposiciones, simplemente exprésenlas. Cuando hayan terminado de hacer esto, permanezcan sentados frente a frente, en silencio...

Ahora recuerden exactamente lo que supusieron que sentía su compañero. En lugar de decir: "*Yo imagino que* tú te *sientes*", diga: "*Deliberadamente, yo estoy haciéndote* sentir" y diga esa frase a su compañero. Haga una pausa para absorber la frase y dese cuenta de cómo se siente ahora que lo dijo. Luego repita esa frase y diga cualquier palabra(s) que se le ocurra(n) a continuación. Una vez que lo haya hecho, emplee algunos minutos en comunicar su experiencia del ejercicio...

Continúe mirando a los ojos de su compañero y dígale sus impresiones y suposiciones acerca de lo que él está experimentando. Comience cada frase con las palabras: "Supongo que" y finalice la oración con cualquier cosa que suponga respecto de él en ese momento. Haga esto por espacio de unos tres minutos...

Recuerde ahora sus suposiciones acerca de su compañero e identifíquese con esas suposiciones, diciendo: "Yo soy/estoy". Por ejemplo, si usted dijo: "Tengo la impresión de que tú estás tenso y nervioso", ahora diga: "*Yo estoy* tenso y nervioso". Haga una pausa para absorber esta frase y dese cuenta de cómo se siente mientras la dice. Luego repita la frase y agréguele las palabras que le vengan a la mente. Una vez que ustedes dos hayan hecho esto, empleen algunos minutos en compartir la experiencia de este ejercicio...

Ubíquese ahora frente a su compañero y en silencio imagine algunas cosas que usted piensa que su compañero ve en usted mientras lo mira, pero que no las dice... ¿Qué piensa que él notó respecto de us-

ted, pero no ha expresado por alguna razón, y por qué piensa que él no expresó eso?... ¿Qué está evitando al no decirle esas cosas de las que se da cuenta?...

Ahora dígale a su compañero lo que usted imagina que él ve pero no dice, y por qué usted piensa que no lo dice. Averigüe si él notó esas cosas antes que usted las mencionara...

Recuerde ahora las cosas que usted pensó que su compañero notaba, precédalas *con* las palabras: "Yo quiero que notes mi" y diga esta frase a su compañero. Haga una pausa para absorber esta frase y agréguele las palabras que se le ocurran a continuación. Una vez que los dos hayan hecho esto, empleen algunos minutos en comunicar la experiencia...

Imagine ahora qué le disgusta de usted, a su compañero... ¿Cómo piensa que lo irrita?... Imagine detalladamente qué le disgusta o lo resiente con usted...

Ahora exprese estas suposiciones a su compañero. Comience cada frase con las palabras: "Imagino que te disgusta" y termínela con su suposición. Una vez que ustedes dos hayan hecho esto, realicen algunas comprobaciones de la realidad y averigüen si sus suposiciones eran correctas o no...

Conversando con la espalda

Reúnase con alguien de aproximadamente su misma estatura y tamaño y siéntense espalda contra espalda... Cierren los ojos y, en silencio, contacte a su compañero con la espalda. Siéntese quieto al principio y simplemente tome conciencia de la sensación física de su cuerpo... Ahora dirija su atención sobre su espalda y deje que la misma comience a moverse un poco. Interactúe con su compañero como si estuvieran manteniendo una conversación silenciosa. Esta experiencia puede parecerle tonta y si usted la convierte en un "juego tonto" pierde la posibilidad de descubrir algo sobre ella... ¿Cómo es la espalda de su compañero y cómo se mueve?... ¿Cómo se siente mientras hace esto?... Explore algunas otras maneras posibles de moverse con su compañero. Continúen interactuando con sus espaldas y gradualmente incorporen su cabeza, brazos y manos a esta interacción... Permita que este movimiento fluya como una danza que expresa lo que está sucediendo entre ustedes...

Ahora, en silencio y muy lentamente, despídase con su cuerpo y muévase ligeramente hacia adelante... Haga una pausa para absorber lo que acaba de experimentar y para tomar contacto con lo que está sintiendo ahora, estando nuevamente a solas... Ahora dese vuelta y encare a su compañero. Compartan lo que experimentaron durante esta conversación mantenida por sus espaldas...

Yo soy - Yo representa ser

Siéntese frente a su compañero y mire a sus ojos. Quiero que el más bajo de los dos emplee alrededor de tres minutos describiéndose a sí mismo en términos de sus características más sobresalientes. Comience cada frase con las palabras "Yo soy" y haga una larga lista de sus características, mientras su compañero lo escucha en silencio...

Ahora cambien de rol, de modo que el más alto de los dos se describa a sí mismo durante unos tres minutos, en tanto su compañero lo atiende en silencio...

Ahora quiero que la más baja de las personas repita todas las cosas que dijo acerca de ella misma, pero en lugar de decir: "Yo *soy*", diga: "Yo *represento ser*". Después de cada frase, deténgase a meditarla y dese cuenta de cómo se siente mientras la dice. ¿Hasta qué punto ésa es realmente una descripción de lo que usted *representa,* antes de lo que usted *es*? Repita luego esa misma frase y agréguele las palabras que se le ocurran a continuación. Cuando haya terminado, le toca a su compañero hacer lo mismo...

Ahora empleen algunos minutos para compartir la experiencia de haber hecho el ejercicio...

Isla desierta

Reúnase con alguien a quien le gustaría conocer mejor y siéntense en silencio cara a cara... Tomen cierto tiempo en mirarse realmente uno al otro... Note todos los detalles de la cara de esa otra persona... Tome conciencia de los ojos de esa persona..., nariz..., boca..., mentón..., mandíbula..., mejillas..., orejas..., pelo..., frente..., y regrese a los ojos...

Cierre los ojos ahora y conserve la imagen de esta persona... Mire la imagen de esa persona... ¿Es completa?... Note en qué detalles su imagen no está clara... Ahora abra los ojos nuevamente y mire todas

las partes de la cara de su compañero que no estaban claras en su imagen... Mírelas realmente a fin de poder completar la imagen...

Ahora cierre los ojos y nuevamente conserve la imagen de esta persona..., y vayan juntos a una isla desierta. Ustedes dos están solos en esta isla desierta... Mire alrededor y vea cómo es estar allí... ¿Cómo es la isla?... ¿Cómo son el océano y el tiempo?... ¿Cómo se siente estando en esta isla?... ¿Qué hace allí?... ¿Qué hace su compañero?... ¿Cómo interactúan y qué les sucede? Continúen con esta experiencia durante algunos minutos y vean cómo se desarrolla... Prepárense ahora para dejar la isla desierta... ¿Hay algo que deseen hacer antes de abandonarla?... Hagan cualquier cosa que deseen... Echen ahora un último *vista*zo a la isla... Despídanse de ella... Regresen a su existencia en este cuarto y permanezcan en silencio mientras absorben la experiencia aquí... Dentro de un minuto les pediré que abran los ojos y se contacten con su compañero. Mírense a los ojos y cuéntense las experiencias en su isla desierta, en primera persona del presente, como si estuviera sucediendo ahora...

Jerigonza

Reúnase con alguien con quien tenga dificultades. Siéntese frente a esa persona y mírense en silencio... Dentro de un momento quiero que usted se exprese en jerigonza, emitiendo cualquier sonido o ruido que no sea ninguna palabra en ningún idioma conocido. Expresándose en jerigonza puede manifestar sus sentimientos sin necesidad de enredarse dando razones, justificaciones, motivos, etc. Tome conciencia de todas las cosas que le disgustan y lo resienten con esta persona, tanto como de lo que le interesa, excita o gusta en ella. Cuando tome contacto con sus sentimientos, déjelos fluir en jerigonza. Tome conciencia de cómo se expresan usted y su compañero, y cómo interactúan en esta jerigonza. Hagan esto durante algunos minutos ahora...

Ahora paren. Permanezcan durante un rato asimilando la experiencia... ¿Cómo se expresaron cada uno de ustedes?... ¿Hubo algún cambio en su jerigonza e interacción mientras duró la conversación?... ¿Cómo se sintieron haciendo esto?... Ahora compartan la experiencia con su compañero y luego díganse con palabras por lo menos algunas de las cosas que expresaron en jerigonza...

Abriéndose

Quiero que la persona más alta cierre los ojos y en silencio adopte una postura física lo más cerrada posible... y tome contacto con lo que siente en esa posición... Dentro de un rato le pediré a su compañero que lo "abra" muy lenta y suavemente, como si estuviera abriendo una flor. Continúe dándose cuenta de cómo se siente, mientras su compañero lo va abriendo a usted muy lenta y suavemente, hasta que se encuentre "abierto al mundo". También quiero que la persona que "abre" a su compañero se dé cuenta de cómo se siente mientras hace eso...

Ahora cambien de puestos, de modo que la persona más baja adopte una postura física muy cerrada y tome contacto con lo que de ese modo siente. Luego es "abierto" muy lentamente por su compañero...

Empleen ahora un par de minutos para compartir la experiencia del ejercicio...

Dibujando la cara

Quiero que la persona más baja se siente rígidamente y cierre los ojos... El más alto debe mirar la cara de su compañero y tomar conciencia de todos los rasgos y detalles que pueda notar... Ahora, sin hablar y *sin tocar la cara del compañero,* comience a mover su dedo índice sobre sus rasgos como si estuviera dibujando un boceto de él... Mientras lo hace, dese cuenta qué lado de su cara parece *menos* dominante... Continúe sus movimientos de bocetista en este lado menos dominante de la cara de su compañero. Ahora comience a acariciar muy ligeramente ese lado de la cara mientras se desplazan sus dedos... Imagine que el contacto de sus dedos anima esos rasgos y los trae a la vida... Ahora retire lentamente su mano y dele cierto tiempo a su compañero para asimilar su experiencia...

Luego cambien de puesto sin hablar y hagan lo mismo... La persona más alta se sienta con los ojos cerrados, mientras que la más baja primero le mira la cara y toma conciencia de los rasgos y detalles... Y luego dibuja esos rasgos con su dedo sin tocar la cara del compañero... y nota qué lado de la cara parece menos dominante..., y luego comienza a tocar ese lado menos dominante suavemente..., animan-

do esos rasgos y trayéndolos a la vida... Ahora lentamente aleja su mano y le da cierto tiempo a su compañero para que absorba su experiencia...

Cuéntense ahora uno a otro lo que experimentaron durante este dibujo de la cara del otro. Dígale a su compañero qué vio cuando miró su cara y descríbale aquello que hace uno de sus lados menos dominante, según usted. Cuéntele también qué experimentó cuando él le dibujó el lado menos dominante de su cara, etc. Empleen unos cinco minutos para hacer esto...

Telegramas

Siéntese frente a su compañero y dígale de qué se da cuenta respecto de usted mismo y de él durante aproximadamente un minuto...

Ahora exprese su conciencia utilizando frases muy breves durante un minuto aproximadamente.

Ahora comuníquese solamente con palabras sueltas durante un minuto más o menos...

No utilice ahora palabras. Exprésese únicamente a través de sonidos durante el minuto siguiente...

En seguida, exprésese en jerigonza por un minuto...

Nuevamente utilice sonidos para expresarse a usted mismo en el minuto siguiente...

Recurra nuevamente a las palabras sueltas para comunicar aquello de lo que se da cuenta...

Ahora use frases muy breves durante el minuto que sigue...

Vuelva a utilizar ahora frases completas y emplee unos cinco minutos para compartir lo que vivenció expresándose de tan distinta manera.

Carencias

Ahora siéntense uno frente a otro en silencio y traten de tomar conciencia de lo que le *falta* a su compañero... ¿Qué cualidades o capacidades parece no tener?... ¿Carece su compañero de calidez, confianza, ira, ternura? ¿Qué parece faltarle?...

Ahora dígale a su compañero qué carencias le nota y qué siente usted respecto de esas cualidades ausentes. Discutan esto durante algunos minutos...

A continuación

Ahora quiero que imaginen qué les voy a indicar que hagan a continuación. Imagínenlo detalladamente... Ahora dígale a su compañero qué piensa que yo les indicaré que hagan ustedes a continuación...

Y ahora quiero que realmente hagan lo que hayan imaginado que yo les pediría que hicieran. Vean qué pueden aprender de esto...

Diálogo de las manos

Mire a los ojos de su compañero sin pronunciar palabra... Alce las manos a la altura de la cara y toque las manos de su compañero... Dirija su atención a las manos mientras continúen mirándose y utilícelas para interactuar con su compañero de cualquier manera que le resulte cómoda. Mantengan una conversación silenciosa con ojos y manos durante los tres o cuatro minutos siguientes...

Ahora, muy lentamente, vayan dando por terminada esta conversación... y luego despídanse en silencio y permanezcan con su experiencia durante un rato...

Diríjase ahora a su compañero y emplee algunos minutos en compartir y comunicar lo que sintió durante la conversación mantenida por sus ojos y manos, y durante la despedida...

Secretos

Cierre los ojos y piense en los tres secretos suyos que *menos* le gustaría que conociera su compañero. Piense en las cosas que usted cree que mayor daño le harían a su relación con él. Tome cierto tiempo para decidir los tres secretos... Ahora tome conciencia de lo que sucedió dentro de sí mientras elegía los tres secretos. ¿Qué cosas pensó y luego rechazó?... ¿Cómo se siente con respecto a esos tres secretos?... Imagine ahora que le cuenta esos secretos a su compañero e imagine

cuál es su reacción... ¿Qué expectativa catastrófica tiene? ¿Qué es lo peor que podría pasar?... Ahora abra los ojos y *sin decirle a su compañero cuáles son sus secretos,* cuéntele detalladamente cuál imaginó sería su reacción. Comience su relato diciendo: "Si te cuento mi secreto, tú..." y complete la frase con cualquiera sea la expectativa catastrófica que tenga...

Ahora dígale a su compañero en qué lo benefició mantener los secretos, qué gana manteniendo esas cosas ocultas. Mientras hace esto, tome conciencia de cómo se siente y cómo habla. ¿Está usted declarando hechos simplemente o se está disculpando? ¿Se está jactando o está seduciendo?...

Ahora dígale a su compañero en qué lo afecta conservar los secretos. ¿Qué pierde manteniendo ocultas esas cosas? Nuevamente vaya dándose cuenta de cómo se siente y cómo habla mientras hace esto...

Jáctese ahora de sus secretos y de su habilidad para mantenerlos ocultos...

Ahora contemple en silencio cómo afectan la relación los secretos... Por ejemplo, ¿cómo se siente respecto de los secretos que su compañero mantiene con usted?... ¿Cómo manejan esos secretos con la otra persona y marcan distancias y desconfianza en su relación?... Quiero que empleen algunos minutos para contarse de qué modo sus secretos afectan su relación. Si se siente inclinado a correr el riesgo de contar uno o más de sus secretos, hágalo y vea cómo reacciona realmente su compañero. Compare esta reacción real con sus expectativas catastróficas...

Niño bueno - Niño malo

Reúnase con alguien a quien quiera conocer mejor..., y rápidamente decidan quién es *A* y quién es *B*...

Ahora quiero que *A* sea un niño malo o una niña mala, y *B* sea un buen niño o una buena niña, y se hablen uno al otro. Cuéntense todo lo relacionado con ustedes: cómo son y las cosas específicas que hacen. Por ejemplo: "Yo soy una buena niña, siempre me saco el barro de los zapatos antes de entrar a casa y nunca me enojo. *Nunca* haría las cosas horrendas que tú haces". Mientras mantienen esta conversación, tome conciencia de su voz y de la de su compañero, dese especialmente cuenta del tono de la voz, las vacilaciones, volu-

men, expresividad, etc. Empleen unos cinco minutos en esta conversación...

Ahora cambien de rol. Ahora *A* es un buen niño o una buena niña, y *B* es el niño malo o la niña mala. Nuevamente dialoguen alrededor de unos cinco minutos...

En silencio, asimilen ahora sus experiencias. ¿Cómo se sintió usted en cada rol?... ¿Cuál de los roles le resultó más cómodo y fácil?... ¿Qué tipo de cosas dijo en cada rol?... ¿Cómo interactuó con el rol opuesto interpretado por su compañero?... ¿Descubrió algo acerca de usted mismo mientras interpretó esos roles?... Piense en las mismas preguntas referidas a su compañero... ¿De qué tomó más conciencia a través de las expresiones de su compañero?... Ahora comuníquense sus propias experiencias y sus impresiones respecto del otro...

(Hay *muchas* otras polaridades, o juegos de opuestos, que pueden ser aplicados eficazmente del mismo modo: padre-hijo, blanco-negro, fuerte-débil, maestro-alumno, patrón-empleado, marido-mujer, sensible-insensible, amo-esclavo, cuerdo-loco, sincero-mentiroso, etc. Estos ejercicios pueden ser hechos también con los ojos cerrados, a fin de que la gente esté más consciente del tono de la voz, etc. Algunos son mucho más expresivos a ojos cerrados, y otros, en cambio, lo son menos).

Deberías

Ahora quiero que *A* diga frases a su compañero que comiencen con las palabras "Yo debería". Después de cada frase, quiero que *B* responda con un llano, claro y enérgico "No". No diga nada más. Continúen haciéndolo durante cuatro minutos y tomen conciencia de lo que experimentan al hacer este ejercicio.

Cambien ahora los roles, de modo que *B* diga frases que comiencen con las palabras "Yo debería" y *A* responda con un llano, claro y enérgico "No". Dense cuenta de lo que experimentan al hacer esto en los cuatro minutos siguientes...

Compartan ahora sus experiencias durante algunos minutos. ¿Qué aprendió usted acerca de sus "deberes" y cómo se sintió cuando su compañero dijo "No"? ¿Cómo se sintió mientras decía "No" a los "deberes" de su compañero?...

Profesor-Alumno

Cierre los ojos y piense en alguno de sus alumnos. (Si usted es estudiante, piense en uno de sus profesores). Elija un alumno en particular y visualícelo claramente. Ahora quiero que uno de ustedes se *convierta* en el alumno y hable en voz alta como si estuviera hablando a su profesor. Siendo ese estudiante, hable acerca de usted mismo. Diga cómo es usted y cómo es su vida, qué hace y cómo se siente hacia su profesor, etc. Quiero que su compañero simplemente escuche lo que usted dice. Que preste atención tanto con su cuerpo y sentidos como con su mente y que note cómo reacciona a lo que dice el "estudiante"... Hagan esto durante unos cuatro minutos aproximadamente...

Cambien ahora, de modo que quien ha estado escuchando y prestando atención se convierta en el alumno que habla a su profesor respecto de su vida, sensaciones, su manera de relacionarse con el profesor, mientras su compañero lo escucha. Nuevamente, empleen unos cuatro minutos en hacer esto...

Ahora dediquen cinco minutos en comunicarse las sensaciones o impresiones respecto de lo que el "alumno" dijo y cómo lo dijo. ¿De qué se dio cuenta respecto de sus experiencias y reacciones de "alumno" durante este experimento?... ¿Cuánto de esto puede reconocer usted como sus *propios* sentimientos y experiencias?...

(Esto también puede ser hecho con cualquier otra relación de pares: marido-mujer, patrón-empleado, padre-hijo, vendedor-cliente, etc).

Diálogo de padres

Reúnase con alguien y siéntense juntos. Quiero que cada uno de ustedes imagine que es uno de sus padres (su padre o su madre). Decidan cuál de ellos será para este experimento... Usted y este otro padre (o madre) se encuentran y hablan de sus hijos, de cada uno de ustedes. En otras palabras, usted habla de usted mismo tal como imagina que su padre (o madre) podría hacerlo. Empleen por lo menos cinco minutos para hablar de sus respectivos hijos: qué hace su hijo, cómo se siente respecto de él, en qué medida ha satisfecho sus aspiraciones, qué diferencias hay entre él y otros hijos suyos, o cualquier otra cosa que se les ocurra...

Empleen ahora otros cinco minutos para considerar lo que han descubierto a través de esta experiencia. ¿Cómo se sintió haciendo esto? ¿Qué notó respecto del padre (o madre) de su compañero? ¿Qué descubrió respecto de su propio padre (o madre) o acerca de usted mismo?...

Ahora conviértase en su madre (o padre) y repita el experimento...

Completando oraciones

(Alternativa uno). En un instante diré la primera parte de una frase y quiero que usted la complete en silencio con las *primeras* palabras que se le ocurran. (O complete cada frase tres veces, lo más rápido que le sea posible). Luego diga la frase completa en voz alta a su compañero y después discútanla durante un par de minutos.

Complete la frase siguiente: "Si realmente me conocieras"... Ahora cuéntense uno a otro cómo completaron la frase y discútanlas durante algunos minutos...

(Hay una cantidad de frases incompletas que son útiles para facilitar encuentros de pares o grupos reducidos. Solamente deben emplearse una o dos frases por vez, habitualmente entre otros experimentos, o cuando la frase resulte especialmente apropiada respecto de lo que parece estar sucediendo entre dos personas en ese momento. Vea la lista de abajo para algunas otras de útil aplicación).

"Ahora estoy eludiéndolo a usted mediante"
"Estoy intentando darle la impresión de que"
"Yo lo controlo a usted mediante"
"Lo que no estoy diciendo ahora es"
"Estoy simulando"
"Si corriera un riesgo con usted, yo"
"Para satisfacerme, yo"
"Me niego a"
"Me siento excitado por su"
"Temo que usted piense que yo sea"
"Me gustaría darle a usted"
"Si le contara lo que estoy sintiendo ahora"
"El juego que ahora estoy jugando es"
"Si actuara según mis impulsos ahora, yo"
"Estoy saboteando nuestra relación valiéndome de"

"Estoy eludiendo"
"Me resulta obvio que"
"Si fuera sincero con usted ahora mismo, yo diría"
"Lo que quiero de usted es"
"Si enloqueciera ahora mismo, yo"
"Le doy permiso a usted para que"
"Ya mismo, estoy"
"Me gustaría que usted"
"En este momento tengo miedo de"
"Si me enojara con usted"
"No"
"Podría impresionarlo a usted mediante"
"Quiero decirle"
"Si lo tocara"
"Espero que usted"
"Intento satisfacerlo a usted mediante"
"Yo lo mantengo a usted alejado de mí mediante"
"Yo estaría dispuesto a dejarme conocer por usted si"
"Mis expectativas de los próximos minutos son"
"Me niego a encarar"
"Me niego a sentir"
"Estoy ensayando"

(Alternativa dos). Pónganse frente a frente y mírense uno a otro. Decidan rápidamente quién es *A* y quién es *B*. En los próximos cuatro minutos quiero que *A* le pregunte a *B*: "¿Qué aparentas?". *B* responderá con una frase que comience con: "Yo aparento", tal como: "Yo aparento ser más seguro de lo que me siento". Luego *A* dice: "Muchas gracias" y repite la pregunta: "¿Qué aparentas?". Continúe haciendo esto durante los próximos cuatro minutos. *No* diga nada más y no hable *acerca de* lo que está haciendo. Muy bien, adelante...

Ahora cambien de modo que en los próximos cuatro minutos *B* le pregunte a *A:* "¿Qué aparentas?" y *A* responda: "Yo aparento". Adelante...

Comparta ahora sus experiencias con su compañero...

(Estos ejercicios de completar frases pueden ser más o menos productivos y/o amenazantes decidiendo quiénes del grupo trabajarán de a dos: hágalo con alguien que le guste, disguste, sienta distante, confíe, tema, le atraiga, etc. Vea la lista de abajo para hallar otras frases clave que pueden ser empleadas de este modo).

–"¿Cómo me eludes?"
–"¿Qué temes de mí?"
–"¿Qué te molesta de mí?"
–"¿Cómo me controlas?"
–"¿Qué me ocultas?"
–"¿Qué te gustaría de mí?"
–"¿Cómo te mantienes distante de mí?"
–"¿Qué ves mientras me miras ahora?"

No-yo

Siéntese frente a su compañero. Mírense uno a otro y también tomen algún tipo de contacto físico... Quiero que ustedes dos empleen unos cinco minutos en completar repetidamente la frase: "Yo no soy". Diga: "Yo no soy" y luego las palabras que se le ocurran a continuación. Luego dígala de nuevo y vea qué palabras le vienen a la mente esta vez. Si se traba, simplemente repita: "Yo no soy" hasta que se le ocurra algo. Túrnense diciéndose estas frases y hagan una larga lista de lo que no son...

Dejen ahora de hablar y, en silencio, repasen lo que usted y su compañero han dicho... Dejen que surja una especie de resumen de lo que ustedes no eran... Ahora hagan un extracto de lo que ustedes no son. Si su compañero omite algo que usted recuerda, indíquele lo que dijo a fin de que pueda incluirlo en el resumen...

Ahora repitan el resumen, pero omitan la palabra "no" en cada frase y luego den un ejemplo. Por lo tanto, si usted primero dijo: "Yo *no* soy cruel", quiero que ahora diga: "Yo *soy* cruel" y luego dé un ejemplo de su crueldad, tal como: "Hago que mi esposa se sienta estúpida y miserable cuando comete un error". Empleen unos cinco minutos en hacer esto...

Paseo a ciegas

Habitualmente dependemos tanto de la visión, que tendemos a ignorar nuestros otros sentidos: el oído, el tacto, el olfato y los sentidos de nuestro cuerpo. Quiero que se levanten y se guíen en un "paseo a ciegas", a fin de que puedan tomar más contacto con esos otros sentidos. Uno de ustedes se pondrá una venda (si no hay vendas dispo-

nibles, puede cerrar los ojos) durante unos veinte minutos, mientras su compañero lo guía. Luego cambiarán de papel y harán el ejercicio durante otros veinte minutos. Decidan ahora con quién les gustaría hacer este paseo a ciegas y reúnanse...

La tarea del guía es proporcionar a la persona "ciega" una amplia variedad de experiencias táctiles, olfativas, auditivas, etc. Además, el guía debe conducir al "ciego", protegiéndolo de toda cosa que pueda ser peligrosa, atemorizante o realmente desagradable. Mientras guíe al "ciego", tómele la mano de este modo. (Demuéstrelo). El guía toma la mano como si estuviera sosteniendo un vaso pequeño y gordo, y el "ciego" engancha su mano sobre la del guía tocando el centro de la palma de la mano con sus yemas. Este es un modo muy cómodo de tomarse de las manos y permite que el guía pueda sostener fácilmente a la persona "ciega" si tropieza o pierde el equilibrio.

Ninguno de los dos puede hablar. Comuníquense mediante la dirección dada al movimiento de las manos y la presión con que se toman. Conduzca lentamente al "ciego" cuando suban escalones o pasen sobre obstáculos, y emplee su mano libre para indicar la dirección tocándolo y para guiar la mano libre del "ciego", su cabeza, etc., hacia lo que usted quiere que vivencie. Cuando llegue a un gran objeto, como un árbol, ubique ambas manos del "ciego" sobre eso y espere pacientemente hasta que haya terminado de sentirlo antes de llevarlo hacia algún otro sitio o cosa. Dele todo el tiempo necesario para que pueda vivenciar totalmente aquello con lo cual está en contacto. Tome conciencia de sus vacilaciones y no lo apresure ni lo incite. Si va lentamente al principio, él se volverá más confiado a medida que se vaya habituando a la situación.

Ponga a la persona en contacto con una amplia variedad de objetos, tanto naturales como industriales, artesanales, etc., para brindarle una rica experiencia sensorial. En algún momento del paseo asegúrese de incluir alguna persona a la que el "ciego" pueda tocar. Otra linda experiencia es rodar lentamente por una pendiente de pasto, si la hay disponible. Luego, en el paseo intente caminar más ligero y después, si *ambos* lo desean, traten de correr lentamente. Esta es una experiencia fantástica, pero *sólo* si *ustedes* se sienten lo suficientemente seguros para hacerlo. Uno puede calcular el grado de resistencia de una persona mediante la presión de su mano y sus movimientos corporales. *No obligue a la persona "ciega" a hacer nada que no quiera, aun estando usted seguro de que eso es inofensivo.* ¿Alguna pregunta?... Muy bien. Uno de ustedes póngase la venda y comience su paseo. Recuerden: nada de hablar...

(Haga esto durante un día lindo, fuera de la casa. Si está atrapado en una ciudad u obligado a permanecer adentro por el mal tiempo, intente *explorar a ciegas un objeto,* experimento que aparece en el capítulo destinado a *Las actividades para el grupo).*

Espacio personal

Reúnase con alguien y permanezca de pie frente a él, en silencio. No hablen hasta que les sea indicado. Alcen sus manos y junten las palmas y yemas de los dedos con las de su compañero, de modo que sus manos se apoyen suavemente contra las de éste. Ahora quiero que se miren a los ojos, mientras interactúan con su compañero a través de las manos. Comience a mover sus manos y dedos y vea qué puede aprender respecto de su compañero a través de esta interacción... Sea particularmente consciente de lo que siente en sus manos, pero también de lo que usted siente y de lo que observa en su compañero mientras hacen esto... Experimente algo con el movimiento de las manos... ¿Qué expresa el movimiento de su compañero?... Permita que sus manos se muevan suavemente y practique algunos juegos con su compañero... Ahora deje que sus manos fluyan y dancen con las manos de éste... ¿Quién de ustedes es más activo en comenzar los movimientos y en explorar su interacción?... ¿De qué otra manera podría aprender algo respecto de su compañero a través de este diálogo entre las manos?...

Explore ahora el tamaño y forma del espacio personal de su compañero, el área alrededor de su cuerpo en la que se muestra reacio a dejarlo entrar a usted. Mueva sus manos hacia su compañero de diferentes maneras y vea cuánto lo deja acercarse... ¿Cómo se siente mientras logra penetrar su espacio personal? ¿Cuánto más está usted dispuesto a avanzar y hasta qué punto él entra en su espacio personal?... Dese cuenta de cuándo su compañero resiste sus movimientos o se retira, aunque sea ligeramente... ¿Cómo se siente mientras su compañero se acerca a su propio espacio personal?... ¿Hasta dónde está dispuesto a dejarlo acercarse?... ¿Cuál es la forma y tamaño de su propio espacio personal?... Dentro de un instante diré el comienzo de una frase. Quiero que ustedes terminen la frase con las primeras palabras que se les ocurran y lo digan en voz alta a su compañero: "Si dejo que te acerques a mí".

Cierren ahora los ojos y continúen la silenciosa interacción con las manos durante un rato más y vean qué otra cosa pueden aprender uno de otro... Mantengan los ojos cerrados y muy lentamente pierdan contacto... Repliegue sus manos hacia usted mismo y permanezca parado tranquilamente durante un rato...

Abran ahora los ojos y siéntense con su compañero para compartir la experiencia del diálogo entre las manos. Dígale lo que sintió, qué notó respecto de él, de usted mismo, de su propio espacio personal y de la interacción entre ustedes, etc. Empleen unos cinco minutos en hacer esto...

Puja Sí-No

Reúnase con alguien que tenga más o menos su tamaño y fuerza. (O alguien hacia quien sienta antagonismo, o con quien sienta cierto tipo de conflicto o competencia). Ubíquense uno frente al otro y pongan sus manos de plano contra las de su compañero sin entrelazar los dedos. Dentro de un minuto les pediré a ustedes dos que se miren a los ojos y comiencen a empujar con sus manos. Quiero que uno de ustedes grite: "¡Sí! ¡Sí! ¡Sí!"... y el otro grite: "¡No! ¡No! ¡No!"... Cuando comience a gritar, empuje tan fuerte como pueda. Cuando lo hayan hecho durante un minuto aproximadamente, el que gritaba "¡Sí!" grite "¡No!" y viceversa durante otro minuto aproximadamente... ¿Alguna pregunta?... Adelante...

Ahora paren. Me gustaría que reflexionen en silencio y se den cuenta de si empujaron más fuertemente cuando gritaban "¡Sí!" o "¡No!". ¿O empujó usted más o menos igual con cualquiera de las palabras?... ¿Empujó realmente tan fuerte como pudo, o se refrenó para proteger a la otra persona o evitarle que "perdiera"?... ¿Notó alguna diferencia en los esfuerzos hechos por su compañero con las dos palabras?... Si usted notó alguna diferencia en usted mismo, piense si eso tiene algún sentido en su vida. Por ejemplo, si usted empujó con más fuerza con "¡No!" podría significar que la mayoría de sus esfuerzos están en oposición con algo, antes que afirmando algo. Emplee un par de minutos ahora para compartir sus experiencias con su compañero y discutir esto...

Nuevamente ubíquense uno frente al otro y apoyen las palmas de sus manos sobre las de su compañero sin entrelazar los dedos. Dentro de un minuto les pediré que se miren uno al otro a los ojos y comiencen

a empujar. Mientras hace esto, quiero que tome conciencia de cómo se siente y que grite palabras o frases muy breves con cada empujón y cada vez que bote el aire de los pulmones. Use cualquier palabra que exprese su darse cuenta del momento. Empuje tan fuerte como pueda durante un par de minutos...

Muy bien; ahora descansen en silencio y permanezcan con su darse cuenta del último par de minutos... ¿Qué vivenció usted mientras empujaba contra su compañero?... Ahora comuníquense sus vivencias durante algunos minutos...

PAREJAS

Los experimentos de pares en este capítulo son particularmente útiles para parejas casadas o para *cualquier* otro par de personas que tengan una relación continua y pasen gran parte de su tiempo juntas. Las parejas también pueden beneficiarse con los experimentos del capítulo anterior, y muchos de estos experimentos para parejas –particularmente *Resentimiento-Apreciación*– pueden ser muy útiles para dos personas cualquiera que deseen explorar su relación.

Encuentro

Siéntense frente a frente. Imaginen que recién se encuentran y que nunca se han visto antes. Intenten verse uno al otro tal como son ahora, en este momento. Quiero que ustedes se den cuenta de cómo hacen esto, de qué hablan y cómo proceden con esta nueva persona que recién acaban de conocer. Empleen unos diez minutos en contactarse con su compañero...

Ahora quiero que se cuenten uno al otro de qué se daban cuenta mientras se iban conociendo. ¿De qué modo se conocieron uno a otro, y hasta qué punto se encontraron realmente y se contactaron sinceramente? ¿Cuánto revelaron acerca de ustedes mismos y de sus sentimientos y cuánto mantuvieron oculto? ¿Quién llevó la parte más activa en este encuentro? Empleen unos cinco minutos en explorar todos los detalles de lo que sucedió en los últimos diez minutos...

Proverbios

Siéntense uno frente al otro en silencio y mírense... Continúen haciéndolo y adviertan cuál es el *primer* proverbio que les viene a la

mente... Ahora cuéntense ese proverbio... Quiero que ustedes dos hagan un experimento con el mismo proverbio, de modo que quiero que en un minuto o dos decidan cuál de los proverbios emplearán para el experimento...

Luego comuníquense lo que sucedió mientras tomaron esa decisión. ¿Cómo lo hicieron, quién llevó la parte más activa al tomar la decisión y cómo se siente respecto de la misma? Por ejemplo, uno de ustedes puede haberse encogido de hombros y haber dejado que su compañero tomara la decisión, para sentirse resentido al no elegirse su proverbio. Traten de darse cuenta de la secuencia exacta de acciones y eventos que determinaron la decisión...

Después empleen un par de minutos en discutir hasta qué punto esa decisión es un ejemplo de cómo ustedes dos toman decisiones generalmente. ¿Ilustra esto una pauta común de la interacción entre ustedes?...

Ahora cierren los ojos y piensen en el proverbio que eligieron... Repítanlo varias veces con diversos énfasis –pero interiormente– y luego compenétrense del mismo vivenciando el contenido del proverbio de un modo directo. Por ejemplo, si el proverbio es: "La piedra que rueda no cría musgo", conviértanse en la piedra y vean qué vivencian. ¿Cómo se sienten siendo esa piedra y cómo ruedan? ¿Quieren detenerse un rato y obtener algo de musgo o les gusta rodar y desechar el musgo, etc.? Empleen un rato para tomar conciencia de cómo experimenta *cada uno de ustedes* este proverbio...

Abran los ojos ahora y cuéntenle a su compañero qué significa el proverbio para ustedes en términos de su propia experiencia. Una vez que lo hayan hecho, empleen cierto tiempo en señalar todas las diferencias acerca del significado del proverbio para cada uno. Luego discutan cómo se reflejan estas diferencias en su relación y en su vida cotidiana...

Nuevamente cierren los ojos y piensen en el proverbio que antes desecharon... En silencio, repítanlo varias veces con distintas inflexiones y luego tómense cierto tiempo para identificarse con su contenido y ver cómo lo vivencian...

Abran los ojos ahora y comuníquense detalladamente qué significa el proverbio en términos de su propia experiencia. Nuevamente, dense cuenta de las diferencias entre ustedes y discutan cómo se reflejan éstas en su relación...

Suposiciones

Mientras están frente a frente y se miran a los ojos, altérnense diciéndose frases que comiencen con las palabras: "Yo supongo que tú". No discutan estas suposiciones ni digan nada que no comience con esas palabras. Háganlo durante unos cuatro minutos. Si se siente trabado, diga simplemente: "Yo supongo que tú" una y otra vez hasta que le vengan a la mente otras palabras...

Ahora comuníquense qué experimentaron al hacer eso y cotejen sus suposiciones. ¿Qué descubrió usted respecto de sus suposiciones y de las de su compañero? ¿Hasta qué punto cada uno de ustedes se daba cuenta de esas suposiciones y hasta qué punto estaba equivocado respecto de las de uno y otro? Empleen unos cinco minutos en discutirlo...

(Una variante útil de este ejercicio es: "Yo supongo que tú sabes").

Aprecio

Una de las suposiciones que a menudo hacemos es que los otros saben cuándo los apreciamos. Damos por seguro que ellos saben cuándo estamos satisfechos, de modo que no nos molestamos en expresar nuestra aprobación directamente. Aun sabiendo que usted me aprecia, me agrada escuchar decírselo de vez en cuando. Ahora quiero que se turnen y declaren cuánto se aprecian uno al otro. Comience cada frase con: "Yo aprecio" y prosiga declarando su apreciación específicamente y con detalles. Recurra a ejemplos para asegurarse que su compañero entienda exactamente lo que aprecia de él. Empleen unos cinco minutos en hacer esto. Si se traba, comience simplemente con las palabras: "Yo aprecio" y vea qué palabras se le ocurren a continuación...

Empleen ahora algún tiempo en comunicarse la experiencia proporcionada por el ejercicio. Expresen lo que sintieron tanto al decir como al escuchar las declaraciones de aprecio, y de qué se dieron cuenta al hacerlo...

"No" indirecto

Quiero que uno de ustedes pida algo que sabe que su compañero no quiere darle o concederle. Continúe pidiendo esa cosa repetidamente. Cada vez que pida, quiero que su compañero diga: "No" *sin decir realmente "No"*, y tome conciencia de *cómo* elude la demanda sin negarse abiertamente a ella. Hagan esto durante unos cuatro minutos...

Ahora cambien de rol, de modo que el que estuvo pidiendo deba ahora rechazar las repetidas demandas de su compañero sin decir realmente "No". Nuevamente hagan este ejercicio durante unos cuatro minutos...

Ahora comuníquense la experiencia dejada por el ejercicio. ¿Qué aprendió respecto de la manera suya y la de su compañero de decir "No" indirectamente?...

Invirtiendo los roles

Ahora quiero que ustedes dos cambien sus roles y tomen el lugar del otro. Hablando *como si usted fuera su compañero,* exprese "sus" sentimientos acerca de su relación y qué anda mal entre ustedes. Por ejemplo, un marido *representando a su esposa* podría decir: "Realmente me enojo cuando llegas cansado a casa y te marchas a dormir en seguida después de cenar. Yo no me siento casada contigo en absoluto". Exprese todas sus irritaciones, disgustos, desdichas, molestias, etc. Intente realmente convertirse en su compañero; compenétrese de la experiencia de ser él, viendo las cosas desde su punto de vista y expresando sus criterios. Por lo menos emplee cinco o diez minutos en este ejercicio y luego ocupe otro tanto en comunicar las experiencias extraídas...

Causar dolor

Quiero que cada uno de ustedes exprese qué los hace sentirse apenados, dolidos, ofendidos. Túrnense en decir frases que comiencen con las palabras: "Me duele que". Hagan una larga lista de cosas que le "duelan" de su compañero. Si se traba, repita esas palabras preliminares y vea cuáles se le ocurren a continuación. Hagan esto duran-

te unos cuatro minutos y estén alertas a su postura física y tono de voz al hacerlo...

Ahora quiero que regresen a la lista de cosas que les "duelan" de su compañero y hagan de cada cosa una acusación. En lugar de decir: "Me duele que", diga: "Me haces mal". Dese cuenta de cómo se siente, de su postura y tono de voz mientras dice estas frases... Ahora quiero que exprese la cólera y los deseos de tomar revancha que se esconden detrás de esas acusaciones. Regrese a la lista de acusaciones y en lugar de decir: "Me haces mal", diga: "Quiero perjudicarte por". Nuevamente, dese cuenta de su postura, tono de voz y de cómo se siente mientras dice estas frases...

Comunique en seguida su experiencia a su compañero durante cinco minutos por lo menos...

Siempre que alguien diga que se siente "apenado" (dolido, ofendido) ante la actitud de alguien, puede traducirlo con las palabras "tengo *rencor*". Sentirse "dolido" es una manera de disimular el deseo de tomarse revancha y herir a alguien a cambio. En lugar de expresar abiertamente esa cólera, anuncia la injusticia que se ha cometido con él, de modo que usted se sienta mal y se preocupe por él. Lo falso de sentirse "herido" puede ser fácilmente demostrado, preguntándole a la persona en qué parte del cuerpo siente ese "dolor". En la medida que busque "dolores" se sentirá atrapado. Si realmente toma contacto con sus sensaciones físicas, lo que descubrirá será un sentimiento de rabia reprimida.

Expectativas

Ahora quiero que se alternen para contarse sus expectativas. Quiero que comiencen *cada* frase con las palabras: "Espero que tú". Uno de ustedes diga una frase y luego haga una pausa para que su compañero diga otra. Sea muy específico respecto de sus expectativas. No sea vago y diga: "Yo espero que me complazcas". Dígale a su compañero detalladamente y con exactitud cómo espera usted que él lo satisfaga y qué puede hacer para agradarlo. No respondan a esas expectativas ni discutan si son razonables o no, simplemente exprésenlas y expónganlas. Hagan esto durante unos cinco minutos. Si no sabe qué decir, simplemente repita: "Espero que tú" y vea qué palabras se le ocurren a continuación...

Ahora reflexione tranquilamente en los últimos cinco minutos y, en silencio, resuma lo que espera del otro... Dentro de un minuto quiero que se comuniquen sus resúmenes y se aclaren cualquier malentendido o desacuerdo acerca de lo que esperan uno de otro. No discutan esas expectativas ni debatan si son razonables o no, etc. Asegúrense simplemente de que han entendido las expectativas del otro en forma clara. Antes de que uno pueda discutir de manera sensata algo, debe ponerse de acuerdo sobre qué está discutiendo. Adelante...

Ahora que tienen claro lo que esperan uno del otro, empleen unos diez minutos para expresar cómo se *sienten* respecto de esas expectativas. ¿Cuáles de sus propias expectativas son realmente importantes para usted? ¿Cuál de las expectativas de su compañero está deseoso de satisfacer y cuáles no está dispuesto o se muestra reacio a satisfacer? No se confundan mutuamente esgrimiendo razones, racionalizando, culpando, juzgando, quejándose, etc. Declaren simplemente sus posiciones: ¿cómo se sienten ante las expectativas del otro? Adelante...

Ahora dediquen cinco o diez minutos en discutir sus expectativas del modo que deseen. Dense cuenta de cómo se sienten y qué sucede entre ustedes mientras lo hacen, y también discutan eso. Si usted nota que está sintiéndose tenso, o que su compañero se está quejando o lo está amenazando, etc., dígaselo. Siempre que revele algo más de lo que se da cuenta ayudará a clarificar qué sucede entre ustedes. Adelante...

Hagan una pausa ahora y reflexionen en silencio acerca de lo sucedido durante la discusión que acaban de mantener. ¿Comenzaron a clarificar su relación y sus demandas, o iniciaron algún tipo de juego inculpador como: "Mira lo que me haces", "La culpa de todo es tuya", etc.?... ¿De qué manera entablaron un contacto sincero, directo y honesto?... ¿Y de qué manera intentaron eludir las expectativas de su compañero y trataron de imponer las suyas? Empleen unos cinco minutos en discutir esto ahora...

Ahora túrnense para contarle al compañero de qué modo no llena sus expectativas. Sea específico y dígale detalladamente todos los modos en que no las llena. Cuéntele uno de los modos en que lo decepciona y luego atienda mientras su compañero le cuenta una de las maneras en que usted no llena sus expectativas. Empleen unos cinco minutos en esto...

Exigencia - Respuesta rencorosa

Ahora conviertan cada una de sus expectativas en una exigencia y tómense turnos planteándose estas demandas uno al otro. Expresen éstas clara y firmemente como si estuvieran impartiendo órdenes. Una vez que haya formulado una demanda, quiero que su compañero le responda muy rencorosamente. El rencor es una forma sigilosa de revancha. Por ejemplo, si le pide: "Deja limpia la cocina", una respuesta rencorosa podría ser: "No, no la limpiaré; la dejaré aún peor de lo que yo quisiera sólo para molestarte", o "Bueno, haré muchísimo ruido lavando los platos mientras tratas de ver televisión, y me cansaré tanto limpiando la cocina que tendrás que poner los niños a dormir". Dese realmente todas las libertades y compenétrese de las respuestas rencorosas. Empleen unos cinco minutos para expresar las demandas y las respuestas rencorosas...

Luego dediquen algunos minutos para discutir de qué se daban cuenta mientras hacían eso y qué descubrieron. ¿Hasta qué punto pudo realmente compenetrarse de su rencor y disfrutarlo?¿Fue "simplemente un juego" o expresó usted algunos de los modos con que realmente se toma revancha de su compañero?...

Después hagan explícita esa revancha. Túrnense para contarse cómo sabotean las demandas del otro. Sean muy específicos acerca de lo que hacen para eludir las demandas de su compañero, y relaten exactamente cómo frustran muchos de sus deseos, metas y acciones. Comiencen cada frase con las palabras "Yo te saboteo". Por ejemplo: "Yo te saboteo demorando el arreglo de cosas de la casa hasta que cierran los negocios y no puedo ir a comprar los objetos necesarios". Empleen unos cinco minutos en hacer este ejercicio...

En seguida cuéntense cómo están agobiados debido a esas demandas que no están dispuestos a satisfacer. Compenétrense realmente de todos los detalles de esos puntos muertos: de lo que usted continúa demandando y su compañero sigue negándole. Por ejemplo: "Estoy harta de regañarte para que arregles las cosas y sentirme más y más frustrada por tu demora y tus maneras de no hacerlo", etc. Empleen unos cinco minutos para expresar todas las formas de su cansancio con el otro...

Mírense uno al otro y establezcan algún contacto físico. Digan la siguiente frase uno al otro y hagan una pausa para absorber lo que vivencian al hacerlo: "En este momento no puedo ser en nada distinto de lo que soy"...

Ahora cámbienla por: "En este momento tú no puedes ser en nada distinto a lo que eres"...

Empleen cierto tiempo en comunicarse la experiencia vivida en esos experimentos...

Argumento vital

Cuando usted crece y aprende a enfrentar las dificultades, desarrolla una suerte de "argumento vital". Como el argumento de una película o de una obra teatral, éste es un esquema ritualizado de roles, metas, fines, imágenes y demandas que guía su acción y describe lo que sucederá en su vida. Una persona desarrolla un argumento vital que la describe como una niña desamparada, que necesita que alguien vaya en su rescate. El argumento vital de otra persona requiere que todo intento de comunicarse con la gente resulte decepcionante, a fin de que pueda permanecer en un aislamiento seguro.

En este momento quiero que la persona más baja emplee cinco minutos en describir su argumento vital a su compañero. Comience con las palabras: "Mi argumento vital requiere" y cuéntelo. No explique, simplemente exprésselo en detalle. Cuando haya terminado, le corresponde a su compañero describir su argumento vital durante unos cinco minutos...

Empleen ahora unos pocos minutos en discutir sus argumentos vitales, cómo se sienten respecto de ellos, qué descubrieron respecto de cada uno de ustedes, etc...

Cuando dos personas establecen una relación, es porque cada una puede obtener algo de la otra. Ahora quiero que se turnen para contarse en qué lo *beneficia* estar en relaciones con su compañero. ¿Qué gana usted siendo su esposa, amiga, amante o cualquier cosa que sea en esta relación? Comience cada frase con las palabras: "Siendo tu esposa, yo gano" o algo similar, y luego exprese lo que gana en detalle. Si no logra decir nada, repita simplemente la frase incompleta y vea qué palabras se le ocurren a continuación. Emplee unos cinco minutos en hacer esto...

Dedique algunos minutos a compartir la experiencia del ejercicio. ¿Cómo se sintió mientras lo hizo y de qué tomó conciencia?...

Argumento de la relación

Toda relación desarrolla rápidamente muchas reglas que no fueron expresadas, así como muchas presunciones acerca de lo que está permitido, quién hace ciertas cosas, qué se evita, etc. Una relación se desarrolla porque los argumentos vitales de ambas partes de alguna manera coinciden y tienden a crear un argumento común que describe su relación, cuáles son sus roles y qué sucederá con la misma. El rol de cada persona requiere ciertas cosas y comportamientos por parte del compañero. No puede haber marido alguno sin una mujer, ninguna madre sin hijo, etc. Ahora quiero que se turnen para contarse qué demanda su propio rol en la relación de parte de su compañero. Comience cada frase con: "A fin de ser una buena esposa (o marido, amigo[a], amante, madre, etc.), tú debes". Vaya a todos los detalles requeridos por su rol. Ocupe unos cinco minutos en esto...

A continuación empleen cinco o diez minutos en comunicarse cómo se sintieron y de qué se dieron cuenta respecto de su relación mientras hacían el ejercicio. Vea si puede clarificar algo más su relación. Si piensa en algunas otras "reglas" que describan el argumento de su relación, también discútanlo...

Contactando a través del nombre

Siéntense frente a frente y en silencio. El más alto de los dos intente contactar a su compañero pronunciando el nombre de éste. Cuando su compañero no sienta ese contacto, negará con la cabeza y usted tendrá que intentar un modo diferente de decir su nombre hasta que lo logre. Tome conciencia de cómo se siente mientras hace esto y note qué modos de decir el nombre de su compañero no le llegan. Cuando su compañero se sienta contactado, asentirá con la cabeza. Haga una pausa a fin de tomar conciencia de cómo dijo su nombre cuando logró contactarlo. Luego le corresponde a su compañero intentar contactarlo diciendo su nombre. No diga nada salvo el nombre de su compañero...

Ahora cuéntense de qué se dieron cuenta durante el experimento. ¿Cómo intentó llegar a su compañero y cómo se sintió al hacerlo? ¿Qué modos de decir el nombre de su compañero intentó usted y qué modos sirvieron y no sirvieron? ¿Cómo logró contactarlo su compa-

ñero: mediante demandas, ruegos, dulzura, etc.? Dediquen algunos minutos a comunicarse sus experiencias...

Necesidades - Deseos - Carencias

Ahora quiero que se turnen para expresar qué necesitan uno del otro. Sean muy específicos y detallados al decirle a su compañero lo que necesitan de él. Comiencen cada frase con las palabras: "Yo necesito". Empleen unos cinco minutos en hacer una larga lista de necesidades...

Luego túrnense para expresar exactamente las mismas cosas que dijeron pero reemplacen "Yo *necesito*" por "Yo *quiero*". Tome conciencia de cómo se siente al decir este nuevo tipo de frases. "¿Es realmente una necesidad; algo que debe tener y sin lo cual no puede vivir? ¿O es un deseo; algo que puede querer absolutamente, pero que no es realmente necesario para su supervivencia? ¿Acaso esta "necesidad" es apenas una cosa que le evita la inconveniencia de hacer algo por usted mismo? Luego repita esa frase que comienza con: "Yo quiero" y agregue inmediatamente cualquier otra palabra que se le ocurra a continuación...

La palabra "querer" tiene dos significados básicos: *desear* y *carecer.* Vuelva a la misma lista de deseos y necesidades nuevamente y exprese el sentimiento de *carencia* o *ausencia* que siente y yace detrás de todo lo que quiere o necesita. Por ejemplo: "Yo deseo que apruebes mi modo de cuidar la casa", entonces la carencia podría ser: "Siento la falta de aprobación tuya para lo que hago", o posiblemente: "Carezco del sentimiento de confianza en mi propio trabajo". Trate de ser realmente sincero al expresar y asumir la responsabilidad de sus propios sentimientos carenciales... Emplee ahora cinco o diez minutos para comunicar sus experiencias mientras hizo el ejercicio y discuta lo que surgió del mismo...

Diálogo Sí-No

Quiero que inviertan los próximos cuatro minutos en comunicarse *solamente* con las palabras "sí" y "no". Mírense uno al otro al utilizar esas palabras para comunicarse, cambiando el tono de su voz, la velocidad, volumen, inflexión, etc. Esté alerta a cómo se siente mientras hace esto, qué comunica y cómo interactúa...

Luego empleen cinco minutos para compartir sus experiencias. ¿Cómo se sintió haciendo eso y qué expresó acerca de usted mismo y de su relación con su compañero?...

Después hagan exactamente lo mismo, pero utilicen únicamente las palabras "yo" y "tú" (en lugar de sí y no) durante los próximos cuatro minutos, y luego compartan sus experiencias...

La oración Guestáltica

La oración de la Terapia Guestáltica, según Fritz Perls, es:

Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.
No estoy en este mundo para llenar tus expectativas
y no estás en este mundo para llenar las mías.
Tú eres tú y yo soy yo
y si por casualidad nos encontramos, es hermoso.
Si no, no hay nada que hacer.

Quiero que cada uno de ustedes repita lentamente esta oración a su compañero, mirándolo a los ojos y teniendo algún contacto físico. Tomen conciencia de lo que vivencian mientras lo hacen...

A continuación quiero que parafraseen la oración Guestalt: dígale a su compañero qué significa para usted con sus propias palabras...

Nuevamente dígale a su compañero qué significa la oración para usted en sus propias palabras, pero esta vez expláyese sobre lo que quiere decir usted y sea muy específico respecto de ustedes dos y su relación. Diga detalladamente cuáles son las cosas que usted "hace" cuando ejecuta lo suyo y cuáles son las de su compañero, y sea minucioso respecto de cuáles son las expectativas que usted no está en este mundo para satisfacer, etc.

Ahora empleen cierto tiempo para comunicarse lo que vivenciaron al hacer esto. ¿Hasta qué punto está de acuerdo o en desacuerdo con la oración Guestalt, y hasta qué punto realmente puede vivir de acuerdo a ella?...

ACTIVIDADES DE GRUPO

En este capítulo se dan instrucciones para una amplia variedad de actividades de grupo: demostraciones, experimentos verbales y no verbales, interpretación de roles, identificaciones con viajes imaginarios, masajes, etc. Estas son nuevas oportunidades para darse más cuenta de usted mismo, oportunidades que se perderán a menos que explore su capacidad de darse cuenta mientras hace los ejercicios y se dé tiempo para absorber y reflexionar sobre sus experiencias, y las comunique y comparta con otras personas.

Ensayo y angustia

Cierren los ojos y manténgalos así hasta que les indique abrirlos. Dentro de tres minutos pediré a uno de ustedes que se levante y, ante este grupo de gente desconocida, hable de sí mismo entrando en algunos detalles y con sinceridad... Quiero que imagine que usted es la persona a la que llamaré. Le estoy dando la oportunidad de ensayar y decidir qué va a decir... Imagínese realmente parado frente al grupo y mirando a la gente... ¿Qué dirá respecto de usted mismo? Tome contacto con su cuerpo ahora. ¿Qué sensaciones experimenta?... ¿Qué tipo de tensión, nerviosismo o excitación siente?...

Ahora permanezca en contacto con su cuerpo y note cualquier cambio mientras digo que *no* voy a pedirle a nadie que se pare y hable delante del grupo sobre sí mismo... Dese cuenta de lo que sucede en su cuerpo ahora... Muy bien. Abran los ojos. Ahora quiero decirles algunas palabras que pueden ser útiles para entender esta experiencia. Deliberadamente los amenacé con una situación futura. Les pedí que saltaran al futuro y se prepararan para hablar al grupo sobre ustedes mismos. De ese modo su energía y excitación aumentan a fin de enfrentar el desafío y sienten algunos síntomas: el corazón palpita

más rápidamente y ciertos músculos tiemblan o se tensan. Si la tarea hubiera sido realmente para el presente, aquí, toda esa excitación podría haberse manifestado en actividad: moviendo el cuerpo, hablando, gesticulando, etc. Pero ya que el desafío está en el futuro, toda la excitación no tiene nada que hacer, de modo que se acumula y ustedes experimentan entonces lo que se llama ansiedad o miedo al público. Tendrían la misma experiencia ante una tarea realmente presente, lista para ser hecha, si aún no se hubieran animado a emprenderla, porque en ese caso todavía estarían ensayando para el futuro. La mayoría de ustedes probablemente no sólo ensaya una tarea futura sino que además imagina toda clase de fracasos y consecuencias siniestras. Y en cuanto se excitan y agitan con esas horribles catástrofes que sólo existen en su imaginación, su preocupación interfiere la realización de la tarea en sí y hasta puede ocasionar el fracaso que temen. Quiero que se den cuenta que este tipo de dificultad aparece cuando uno abandona la realidad presente y continúa y salta hacia un futuro imaginario que no existe.

Hay un cuento que ilustra el derroche que implica este compromiso con el futuro: un joven acaba de arreglar una cita con una muchacha muy atractiva para la noche. Es mediodía y mañana en la mañana tiene que rendir un examen importante. ¿Qué sucede? Toda la tarde su mente está ocupada pensando en la cita de la noche y no puede estudiar. En la noche, cuando está con la chica, está tan preocupado por el examen del día siguiente que no puede disfrutar de la compañía de ella. Estoy seguro que pueden reconocerse a ustedes mismos en este cuento. Toda preocupación acerca del futuro reduce su contacto con lo que ahora existe y puede anularlo por completo.

"Recordar" o pensar sobre el "pasado" produce el mismo efecto. Casi todo recuerdo es una actividad fantástica inútil: pensar en eventos que usted hubiera deseado de otro modo, ensayar otras maneras en las que podría haber actuado, torturarse a uno mismo por los resultados de algo, etc. Nada de esto puede serle beneficioso; al contrario, la mayor parte de su energía está destinada a tales fantasías de modo que no puede experimentar ni hacer nada *ahora*.

Ejemplo de identificación

(*Preparación:* tome un trozo de papel, o un vasito plástico, y hágalo más interesante rompiendo una esquina, doblándolo, arrugándolo, etc.).

Quiero que todos ustedes dirijan su atención a lo que sostengo en mi mano y hagan muy breves descripciones de esto –una palabra o dos–, o una frase breve. (Dé tiempo para reunir una larga lista de respuestas: blanco, roto, flexible, delgado, afilado, marcado, etc.).

Ahora quiero que noten que aunque todos miraron el mismo objeto, gente diferente fue consciente de cosas muy distintas. Si hiciera este experimento con cada uno de ustedes individualmente, mencionarían sólo unos aspectos de los muchos que fueron indicados en este grupo. Algunos de ustedes nunca habrían notado características que son obvias y significativas para otros. El hecho de que algunos noten ciertos aspectos y otros noten otros detalles no es accidental. *Lo que uno nota en el mundo no es simplemente un resultado de lo que existe "allí fuera", sino que de alguna manera está conectado con lo que usted es y con lo que es importante para usted en el momento. Su memoria también es selectiva, según su vida e intereses.* La mayoría de ustedes ya ha olvidado algunas de las descripciones del objeto que fueron mencionadas apenas hace un instante.

Empleen unos pocos minutos para rememorar cuáles descripciones recuerdan fácilmente y observen qué conexiones pueden tener esas frases o palabras con su vida... Si usted notó que el papel es delgado y cortante, vea si la delgadez y lo cortante tienen algún significado especial para usted. ¿Es usted delgado o le gustaría serlo?¿Es usted cortante o teme esta cualidad en otros, etc.?... Particularmente dirija la atención sobre las cosas que usted notó o recuerde claramente... Ahora cierre los ojos e intente describirse con esas mismas palabras. Si notó que el papel (o vasito) estaba roto –le faltaba un pedazo–, intente decir: "Me falta un pedazo" y vea cómo se siente mientras lo dice. Si siente alguna verdad en esto, permanezca con esa experiencia y vea si puede descubrir qué le está faltando. Emplee cierto tiempo en hacer esto...

Abra los ojos ahora. ¿Alguno de ustedes descubrió algo a través de este experimento? ¿Alguno de ustedes sintió algo al intentar identificarse con esas descripciones? Me gustaría escuchar sus experiencias si están dispuestos a hablar acerca de eso...

Ahora hagan silencio y procuren identificar nuevamente eso mismo. Miren el papel que estoy sosteniendo e imaginen que cada uno de ustedes es ese pedazo de papel. Díganse en silencio: "Estoy siendo sostenido... Soy blanco,... estoy escrito,... doblado... Me falta un pedazo"... *Conviértanse* realmente en este pedazo de papel... (Después de unos 15 segundos o cuando todos estén compenetrados con la expe-

riencia, estruje repentinamente el papel con sus manos). ¿Qué sucede? Sientan todo lo que están experimentando ahora. Sientan todo lo que están sintiendo ahora... Ahora quiero que cada uno de ustedes exprese brevemente qué sucedió dentro de sí cuando hice eso con el papel...

Les prometo que no volveré a recurrir a una triquiñuela tan sucia con ustedes. Lo hice porque no conozco ningún otro método para demostrarles hasta dónde puede ponerlos en contacto con sus sentimientos el proceso de identificación. En este caso yo he fraguado la situación: yo decidí con qué se identificarían ustedes y dispuse la destrucción del papel. Los sentimientos que ustedes sienten son su reacción ante mí y ante lo que hice. Si se identifican con algo elegido por ustedes, o con su propia fantasía, o con algún elemento de un sueño de ustedes, y también eso es destrozado o estrujado, entonces pueden recuperar la conciencia de sus *propios* sentimientos ocultos. Aun en esta situación fraguada pueden aprender algo de ustedes mismos, principalmente la manera de reaccionar cuando los *estrujo.* ¿Se sintió estrujado solamente o sintió cólera y deseos de tomar revancha? Emplee un minuto en recordar su reacción ante la situación y observe cómo esta experiencia podría ser característica del modo en que reacciona ante una ofensa...

Este experimento también muestra cuán fácilmente nos perdemos a nosotros mismos identificándonos con cosas y eventos ajenos o externos a nosotros mismos. Cuando estrujo el *papel,* reaccionan como si *ustedes* hubieran sido estrujados. Si se identifican fuertemente con una bandera, se enfurecerán si alguien la quema. Reaccionarán como si *ustedes* hubieran sido quemados en lugar de un pedazo de género de color. Si se identifican muy fuertemente con su trabajo, pueden reaccionar con una depresión suicida al perderlo, como si su vida hubiera acabado en vez de perder sólo el trabajo. Cuando uno analiza las fantasías y se identifica sólidamente con su propio darse cuenta y su propio vivenciar, estará en condiciones de responder apropiadamente a daños reales y ser inmune a las ofensas imaginadas que tanto ocupan la atención de la mayoría de la gente.

Formando grupos

Habitualmente lo mejor es formar grupos con igual número de hombres y mujeres, para aprovechar la ventaja de que sus puntos de vista son diferentes. A veces, es bueno formar grupos donde todos se co-

nozcan lo menos posible a fin de que la gente pueda conocerse entre sí y sentirse más cómoda. Otras veces es muy válido formar grupos sobre la base de reconciliar o reunir personas que se gustan o no simpatizan, con el objeto de explorar más profundamente esas relaciones. Si es posible, recurra al proceso de formación del grupo a fin de ahondar el darse cuenta de la situación. He aquí algunas posibilidades:

Formen grupos de *exactamente* cinco personas y equilibren la presencia de hombres y mujeres en lo posible. Mientras forman los grupos, dese cuenta de lo que usted y los otros hacen y de cómo se siente haciendo eso. Tan pronto como hayan formado su grupo de *exactamente* cinco personas, siéntense en círculo y no hablen hasta que yo les indique...

Ahora quiero que expresen aquello de lo que se dieron cuenta respecto de la formación del grupo. ¿Qué parte jugó usted en la formación del grupo y cómo se sintió al quedar integrado?¿Fue activa su participación o esperó ser elegido?¿Quién asumió mayores responsabilidades en la formación del grupo declarando sus deseos y preferencias, haciendo sugerencias, etc.? ¿Quién decidió los que debían abandonar el grupo, si había demasiados? Empleen unos cinco minutos en comunicarse aquello de lo cual cada uno de ustedes se dio cuenta respecto del proceso de la integración del grupo.

Quiero exactamente cinco voluntarios (o una persona por cada grupo que quieran formar) para comenzar los grupos. Ustedes no tienen ninguna otra responsabilidad más que la de ayudar a comenzar el proceso de dividirse en grupos. Si usted está dispuesto a hacerlo, por favor, párese junto a la pared mientras los demás se mueven hacia el centro del cuarto...

Mientras tiene lugar el proceso de formación del grupo, quiero que tomen conciencia de lo que sucede y de las sensaciones que ustedes tienen respecto de lo que está pasando. Asimismo quiero que cada una de estas cinco personas elija a alguien del sexo opuesto que les guste para integrar su grupo, le pida a esa persona que se acerque y se pare al lado de ustedes...

Igualmente quiero que cada una de estas cinco personas *recién designadas* elija a una persona del sexo opuesto que le guste para integrar el grupo, y le pida a ella que se ubique al lado de ustedes... (Continúen de ese modo hasta que todos queden elegidos). Ahora siéntense formando un pequeño círculo. Ordenadamente, díganle a la persona elegida por ustedes qué fue lo que determinó que la quisieran en

el grupo. Háblenle directamente a la persona designada y háganlo lo bastante fuerte como para que cualquier otro miembro del grupo pueda oírlo. Una vez que todos hayan hecho esto, expresen cómo se sintieron durante el proceso de elección, cómo se sintieron mientras esperaban ser elegidos, cómo se sintieron al ser elegidos y cómo se sintieron cuando eligieron a otra persona para su grupo. Dediquen unos tres o cuatro minutos para compartir esas experiencias...

(Con frecuencia, esto suscita fuertes temores y sensaciones de no ser querido y rechazado, recuerdos de ser el último en ser elegido para la práctica de algún deporte en la infancia, etc.).

Reúnase con alguien del sexo opuesto a quien no conozca bien y le gustaría conocer mejor...

(Hagan luego algunos ejercicios para parejas como *Reflejando el cuerpo, Reflejando jerigonzas,* etc., un par de ejercicios de *Completando oraciones, Tú lo tienes-yo lo quiero,* etc.).

Ahora reúnanse con una o dos parejas para formar grupos de cuatro (o seis) y siéntense... Quiero que cada persona, a su turno, presente a su compañero al resto del grupo del siguiente modo: mire a su compañero, dígale todo aquello de lo que se dio cuenta en el ejercicio que recién hicieron, qué notó respecto de él (o ella), qué expresó él de sí mismo, qué siente hacia él, etc. Hable directamente a su compañero lo bastante fuerte a fin de que los otros integrantes del grupo puedan oírlo con facilidad. Empleen por lo menos dos o tres minutos para hacer esto con cada persona. ¿Alguna pregunta? Muy bien. Adelante...

Presentaciones

Una manera excelente de presentar a los miembros del grupo es comenzar con un breve viaje imaginario tal como el del *Rosal, Espejo, Motocicleta* o *Estatua de usted mismo* y luego pedirle a cada uno que exprese detalladamente su experiencia en primera persona del presente.

Quiero que primero se conozcan en pares y luego les pediré que presenten a su compañero al grupo. (Elijan uno o dos experimentos pares tales como: *Me resulta obvio que, Imagino que* o *Tú lo tienes-yo lo quiero).*

Ahora quiero que cada uno presente a su compañero al grupo refiriéndose a aquello de lo que tomó conciencia en los últimos minutos. Quiero que miren al compañero y le hablen en forma directa, pero

lo hagan lo suficientemente fuerte como para que todo el grupo pueda oírlo. Dígale lo que ha observado en él (o ella) durante la interacción y cómo se siente frente a él. Quiero que empleen por lo menos dos minutos cada uno para introducir a sus respectivos compañeros. ¿Alguna pregunta?... Adelante...

Deseo que cada persona se ubique en el centro del círculo y emplee unos tres minutos en presentarse a sí misma, expresando aquello que pasa bajo el foco de su conciencia momento a momento. Diríjase *a alguien* mientras lo hace. Mientras cada uno de ustedes va haciendo este ejercicio, quiero que el resto del grupo se dé cuenta de lo que esta persona es y también cómo se expresa a sí misma a través de su postura, movimientos, tono de voz, etc. (Haga una demostración parándose en el centro del grupo mientras dice esto y luego emplee unos pocos minutos en expresar aquello de lo que tiene conciencia en ese momento, dirigiéndose a alguien).

Quiero que cada uno se presente a sí mismo yendo hacia cada persona y comunicándose solamente con su nombre. No podrá utilizar otras palabras, pero dispone de una amplia variedad de inflexiones posibles, volumen, repeticiones, etc. Mire a los ojos de la otra persona y además tome conciencia de cómo se siente físicamente mientras se presenta. Mientras habla, tome conciencia de lo que expresa su voz y note cómo se expresan los otros al pronunciar su nombre mientras se presentan...

(Haga lo mismo, pero utilice solamente su nombre y las palabras *sí, no* o *puede ser* al presentarse a cada persona del grupo).

Cierre los ojos y tome contacto con su cuerpo... Dese realmente cuenta de su cuerpo. Tome contacto con él y con sus sensaciones físicas... Ahora quiero que en silencio repitan su nombre una y otra vez. Préstense atención mientras lo hacen y noten qué sensaciones o imágenes les vienen... Vean si pueden visualizar su nombre mientras lo dicen, y vean qué cambios acontecen en esa imagen mientras repiten su nombre... Tomen conciencia de cómo se sienten mientras repiten su nombre una y otra vez, y estén atentos a cualquier sensación o imagen que emerja en su darse cuenta. Continúen haciendo esto durante algunos minutos...

Digan su nombre ahora y expresen sus experiencias al grupo en primera persona del presente...

(También pueden hacer esto con el nombre de cualquier otro, de alguien del grupo o de alguien importante en su vida).

Quiero que aprendamos el nombre de cada uno de nosotros. Yo diré mi nombre y, luego de una breve pausa, quiero que la persona a mi derecha diga su nombre claramente y luego, lentamente, nombre a cada persona que ya haya dado su nombre. Luego la persona ubicada a su derecha hará lo mismo y así sucesivamente. Si usted no recuerda el nombre de alguien, pregúnteselo, dígalo y continúe. Asegúrese de que no memoriza solamente una lista de ruidos, sino que está relacionando el nombre con el individuo. Invertir el orden de la rueda lo ayudará ocasionalmente a hacer esto. En lugar de nombrar a la gente del primero al último, comience con la última persona y avance hacia la primera...

(Los nombres son algo así como una etiqueta cultural, pero mucha gente comenzará por lo menos a comunicarse si sabe algunos nombres. Los nombres también pueden reducir la ambigüedad acerca de quién habla a quién).

Elección de un líder

Mire en silencio a la gente de su grupo. *Sin hablar,* quiero que cada grupo elija un líder que será el responsable de observar que el grupo siga mis instrucciones. Ahora empleen uno o dos minutos para elegir un líder, *sin emplear palabras...*

Ahora que cada grupo ha elegido a su líder, quiero que se den cuenta cómo fue elegido ese líder. Empleen algunos minutos en discutir cómo fue la secuencia de eventos que determinó esta elección y en determinar qué miembro del grupo llevó la parte más activa en la elección del líder...

La persona que tomó la parte más activa es quien realmente dirigió la situación, de modo que de ahora en adelante *ella* es el líder oficial de su grupo.

Dar y recibir aprecio

Formen grupos de 6-8 personas y siéntense en círculos, dejando suficiente espacio en el centro para que una persona se siente con comodidad...

En este experimento quiero que expresen qué les gusta de los otros integrantes del grupo y tomen mayor conciencia de cómo se sienten

mientras dan y reciben este tipo de mensajes. Una persona por vez se sentará en el centro, y en tanto permanezca ahí, debe guardar silencio. Les daré tiempo para la discusión, y la respuesta más adelante. La persona ubicada a la izquierda del espacio vacío ocupado por quien ahora está en el centro del círculo comenzará a decirle tres o cuatro cosas que aprecia en él. Sólo le pido que sea sincero. Uno puede hallar tres o cuatro cosas valiosas aun en el peor de los enemigos. Sea tan superficial o profundo como quiera, pero sea honesto y sincero y exprese aquello que realmente valora. Mire a la persona ubicada en el centro, háblele directamente *a* él (o ella) y sea muy *específico* y *detallado.* No diga simplemente: "Me gustas" o "Me gusta tu pelo". Diga exactamente qué le gusta de la persona o de su cabello. Por ejemplo: "Me gusta el modo en que realmente atiendes a lo que uno dice, y cuando prestas atención, tu sonrisa se acentúa hacia la izquierda e inclinas la cabeza un poco a la derecha, siento como que realmente me prestas atención y eso me gusta".

Una vez que esta persona haya dicho las tres o cuatro cosas que valora, diga "paso" y luego la persona ubicada a su izquierda diga tres o cuatro cosas que le gusten acerca de la persona ubicada en el centro del círculo, completen el círculo de modo que todos expresen su aprecio a la persona ubicada en su centro. Luego esta persona regresa a su sitio y quien está sentado a su izquierda se ubica en el centro. Continúen de este modo hasta que todos hayan ocupado el centro del círculo y recibido la apreciación de todos los demás. Cuando hayan terminado, siéntense tan próximamente como puedan y les resulte cómodo, y compartan sus experiencias. Digan cualquier cosa que hayan querido decir antes y no dijeron. Mucha gente, especialmente las últimas en sentarse en el centro, no habrá tenido ocasión de responder a lo que los otros dijeron de ella.

Quiero que se den particularmente cuenta de sus sensaciones físicas mientras dan y reciben estos mensajes de aprecio. ¿Es sencillo y placentero para ustedes expresar su agrado o sienten mucha incomodidad e intentan evitar comunicarse directamente con la otra persona? ¿Puede realmente aceptar y disfrutar lo que los otros le dicen o se siente incómodo y tiende a eludir, desechar o rechazar estos mensajes de aprecio?...

¿Alguna pregunta?... Necesito un voluntario en cada grupo que se siente primero en el centro... Muy bien. Adelante...

(Muchas sensaciones buenas y confianza pueden desarrollarse a través de este experimento si lo hacen con real conciencia. No permi-

tan que degenere en declaraciones generales y vagas de alabanzas, felicitaciones, promesas tranquilizadoras, etc. Estas "buenas intenciones" pueden producir buenas sensaciones temporales en gente que cree tales fantasías, pero nada real puede suceder. Si disponen de tiempo, prosigan con el experimento de *Expresión no verbal* que sigue a continuación).

Expresión no verbal

(Este ejercicio será especialmente productivo con gente que haya tenido por lo menos algún contacto previo significativo entre sí. Es especialmente bueno cuando sucede al experimento anterior, *Dar y recibir aprecio).*

Armen grupos de 6 a 8 personas y, de pie, formen un círculo. Alguien se ubicará en el centro de éste y frente a la persona situada a la izquierda del lugar que dejó vacío. Quiero que la persona ubicada en el centro mire a la que tiene al frente y se tome un minuto o dos en contactar lo que siente hacia esa persona. Luego, en silencio, exprese lo que siente sin palabras, por medio de algún tipo de contacto físico. Luego haga lo mismo con la siguiente persona y así sucesivamente hasta regresar a su puesto en el círculo. Luego la persona situada a su izquierda ocupa el centro y hace lo mismo hasta que todos lo hayan hecho. Cuando hayan terminado, siéntense en círculo y comuníquense las experiencias que hayan tenido. Además, digan cualquier cosa que hubieran querido decir antes y no pudieron.

Cuando esté en el centro, trate de tomar contacto realmente con lo que siente cada persona y deje que este sentimiento fluya en alguna forma de expresión no verbal. No complete el círculo abrazando o estrechando las manos de todo el mundo. Diferencie sus movimientos y tome conciencia de ellos. Puede que sienta deseos de abrazar a una persona, empujar a otra, tocar apenas a otra, etc. Cuando esté en el círculo, tome conciencia de los detalles específicos de los movimientos, dudas, vacilaciones, etc., de la persona ubicada en el centro mientras interactúa con los otros. Dese cuenta no sólo de *lo* que hace, sino también de *cómo* se expresa a sí mismo sin palabras. ¿Se mueve suave o nerviosamente, espontánea o deliberadamente, etc.? ¿Alguna pregunta?... Necesito un voluntario en cada grupo que dé un paso al frente y comience... Muy bien. Adelante...

Tres Deseos

Cada uno dedique unos minutos a formular en silencio tres deseos que puedan satisfacerse inmediatamente, dentro del grupo...

Cada persona, a su turno, cuéntele al grupo sus deseos y en la medida de lo posible, llévelos a cabo. Si satisfacer su deseo activamente implica a algún otro, respete su deseo si él no quiere verse involucrado. Una vez que todos ustedes hayan expresado y satisfecho sus deseos, discutan esta experiencia durante 5 a 10 minutos... ¿Alguna pregunta?... Adelante...

Espero que la mayoría de ustedes se haya dado cuenta ahora de que es posible cumplir *muchos* de esos impulsos y deseos que habitualmente se inhiben y suprimen. El margen del comportamiento que es realmente posible para usted y, con frecuencia, además, excitante y estimulante, es *mucho* más amplio de lo que habitualmente usted se permite a sí mismo. Un funcionamiento saludable requiere compromisos con otra gente, tanto para dar como para recibir cualquier cosa que usted *y* ellos deseen intercambiar. Nuestro miedo al rechazo impide la expresión de muchos impulsos que son muy positivos y estimulantes, tanto como de muchos otros que a lo sumo son inofensivos.

Ahora me gustaría que intenten ampliar el margen de comportamiento que se permiten a ustedes mismos. Cada uno de ustedes piense en tres deseos que pensó anteriormente pero autocensuró y no expresó por algún motivo...

Luego cada uno, a su turno, cuéntele al grupo sus deseos censurados y vea si puede satisfacer alguno de *estos* deseos. Una vez que hayan expresado y satisfecho sus deseos, discutan la experiencia. Adelante...

Pase una máscara

(Grupos de 5-7 o más, sentados en círculo).

Quiero que practiquen un juego llamado "Pase una máscara". Quiero que uno de ustedes se vuelva a la persona situada a su derecha y haga de su cara una "máscara", algún tipo de expresión fija. Mantenga esa máscara lo suficiente como para que la persona a su derecha la imite. Esa persona tiene que copiar su máscara y cuando lo haya hecho, conservando el gesto, se vuelve rápidamente a su dere-

cha. Sin embargo, algo antes de que su cabeza encare a la persona de su derecha, debe *cambiar* su rostro en una nueva máscara diferente. No piense qué máscara creará usted, simplemente vuelva su cabeza y vea qué sucede. (Demuéstrelo). Luego la persona a su derecha imita su máscara, vuelve su cabeza y pasa una máscara diferente y así hasta completar el círculo. Quiero que hagan esto durante varios minutos. No hablen mientras lo hacen y no usen las manos para alterar su expresión facial: háganlo con los músculos faciales solamente. ¿Alguna pregunta?... Adelante...

Luego quiero que cambien de dirección. Pasen la máscara en dirección opuesta durante unos pocos minutos...

Cierren los ojos ahora, siéntense tranquilamente y absorban lo que recién experimentaron... Me gustaría que recuerden las máscaras creadas por ustedes. ¿Qué expresaban?... ¿Eran todas diferentes o muchas de ellas expresaban el mismo tipo de sentimiento o actitud?... ¿Tiene eso algún sentido para usted?... ¿Qué expresan esas máscaras de usted mismo?...

Ahora considere a las otras personas del grupo. ¿Cómo eran sus máscaras y qué expresaban sobre ellas?... Abran los ojos ahora y en silencio miren a las personas a su alrededor... Tomen cierto tiempo en recordar las máscaras que hicieron y lo que pueden expresar acerca de ellas...

Dentro de un minuto quiero que cada uno describa con palabras su darse cuenta de sus propias máscaras y de lo que expresan, y luego, una vez que cada persona haya hecho esto, prosigan diciendo qué notaron respecto de las máscaras que crearon los otros. Empleen unos cinco a diez minutos en hacer esto...

Cierren los ojos después y hagan una máscara que sea la más característica de las hechas por ustedes anteriormente... Mantengan esta máscara durante un rato y tomen conciencia realmente cómo es la misma y qué expresa respecto de usted... *Conviértanse* ahora en lo que expresa esa máscara. Si la suya es feroz, vuélvanse feroces; si su máscara es estúpida, vuélvanse estúpidos. Conviértanse en aquello que su máscara expresa y tomen conciencia de cómo se sienten mientras lo hacen... Comiencen ahora a hacer pequeños ruidos que expresen cómo se sienten ahora... Noten si su atención se desvía hacia el ruido de otros o si quieren adaptarse a algunos de ellos. Si eso ocurre, tomen conciencia de ello y luego dirijan su atención a sus propios sentimientos y a su propio sonido que es el que expresa esos sentimientos. Permitan ahora que esos sonidos se vuelvan más fuertes...

Dentro de un momento les pediré que abran los ojos e interactúen con los otros miembros del grupo. Continúen manteniendo sus máscaras y haciendo ruidos. Permanezcan en contacto con sus caras mientras abren ahora los ojos e interactúan con los otros miembros del grupo durante algunos minutos...

Nuevamente empleen unos pocos minutos para compartir las experiencias de hacer este experimento...

(Este es un experimento bullicioso y activo que la mayoría de la gente disfruta enormemente. *En la medida que las máscaras son creadas espontáneamente,* expresarán muchos de los sentimientos más importantes de la persona y muchas de las actitudes de las que puede no haber estado consciente. También pueden hacer el mismo tipo de experimento pasando alguna otra cosa en lugar de máscaras. Asimismo pueden pasar galimatías, ruidos de animales, gritos, risas, gruñidos, zumbidos, gestos con las manos, apretones de manos, otros tipos de contactos físicos, etc.).

Robot - Tonto del barrio

Párense todos y muévanse un poco alrededor del cuarto para soltarse. Dentro de un momento se convertirán en robots: máquinas de forma humana que se mueven rígida y mecánicamente. Estos robots no hablan, pero hacen montones de ruidos propios de su maquinaria: rechinan, zumban, chasquean, etc. Comiencen a hacer algún tipo de ruido de robots y movimientos mecánicos, y descubran qué tipos de robots son ustedes. Conviértanse ahora en robots y muévanse dentro del cuarto. Hagan algún tipo de contacto físico con los otros robots e interactúen con ellos durante varios minutos. Tomen conciencia de cómo se sienten mientras hacen esto...

Muy bien. Deténganse. Un robot está completa y rígidamente *sobrecontrolado* por una mente mecánica. A continuación quiero que se conviertan en el tonto del barrio, una persona que está *subcontrolada,* cuya mente casi no existe. *No* les estoy pidiendo que imiten a personas con deficiencias mentales. Quiero que vivencien cómo se *sienten* cuando están subcontrolados. Los idiotas tampoco hablan, pero hacen un sinfín de ruidos incoherentes, gruñidos, etc. Comiencen haciendo algunos ruidos y movimientos flojos y negligentes, y dispónganse a convertirse en ese idiota. Conviértanse ahora en el tonto del barrio durante varios minutos y muévanse por el cuarto haciendo

contacto físico e interactuando con los otros idiotas. Dense cuenta de cómo se sienten mientras hacen esto...

Continúen siendo el tonto del barrio y busquen otro tonto para juntarse con él... Empleen un par de minutos en un diálogo sin palabras, basado en sonidos, movimientos y contacto físico. Mientras lo hacen, dense cuenta de cómo se sienten y qué sucede entre ustedes y su compañero...

Deténganse ahora. Conviértanse nuevamente en un robot y continúen este diálogo sin palabras con su compañero durante un par de minutos. Dense cuenta de cómo se sienten ahora y qué diferencia hay con la experiencia de ser el tonto de la aldea...

Luego conviértanse en el tonto del barrio nuevamente y continúen esta interacción con su compañero durante un minuto...

En seguida, siéntense juntos y comuniquen sus experiencias al compañero. ¿Cómo se sintieron en cada rol, cómo se expresaron a ustedes mismos, qué notaron respecto de su compañero, etc.? Empleen unos cinco minutos en hacer esto...

Conversación con las manos

Quiero que cada uno se junte con alguien del sexo opuesto (si es posible) a quien no conozcan bien y les gustaría conocer mejor... Ahora busquen otra pareja que ustedes dos quieran conocer mejor y formen un grupo de cuatro. Pónganse los cuatro de acuerdo en que están interesados y dispuestos a estar juntos durante un rato y a conocerse mejor... (Si sobrara gente, formen grupos de seis, cinco o tres). Ahora párense en círculo de modo que a sus lados estén las otras dos personas que más les gustaría conocer mejor... En silencio, siéntense confortablemente, formando un pequeño círculo, de modo que sus manos estén libres y puedan tocarse los codos...

Ahora cierren los ojos y tomen contacto con su cuerpo. Mantengan cerrados los ojos hasta que les pida que los abran. Noten qué está sucediendo debajo de su piel... Tomen conciencia de su respiración... y observen toda tensión e incomodidad... Vean si pueden sentirse más cómodos... Ahora tóquense las manos como si fueran extrañas y dejen que se descubran una a otra... ¿Cómo se encuentran y se descubren estas manos?... ¿Cómo son físicamente estas manos?... Dejen ahora que sus manos descansen unidas... Nuevamente tomen contacto con su cuerpo y con lo que sucede dentro de ustedes...

Dentro de un minuto o dos les pediré que se extiendan hacia ambos lados y conozcan las manos de ellos. Ahora mismo quiero que se den cuenta de lo que vivencian al abandonar el momento presente y comenzar a anticipar el futuro... Estén alerta frente a los pensamientos, imágenes y fantasías que tienen... y noten cómo se siente su cuerpo en respuesta a esas imágenes y fantasías acerca del futuro... Ahora vean cuánto pueden regresar al presente dirigiendo la atención exclusivamente a su funcionamiento físico de ahora: sus sensaciones de excitación o tensión, etc...

Después extiendan las manos lentamente hacia cada lado. Digan "hola" con las manos y luego, poco a poco, conozcan esas otras manos... Mientras lo hacen, noten cómo se avienen los pensamientos y fantasías de la mente con sus sensaciones... Noten que cuando prestan atención a las palabras e imágenes que surgen en su cabeza, lo que sienten sus manos se diluye o desaparece... Y observen que lo opuesto también es cierto: cuando dirigen su atención a las manos y al contacto que establecen con esas otras manos, las palabras e imágenes tienden a desaparecer de su cabeza... De modo que dedíquense realmente a conocer esas manos que están tocando. ¿Cómo son?... ¿Cómo las sienten?... ¿Cómo se mueven?... Si esas manos fueran gente, ¿cómo las describirían?...

Ahora quiero que intenten expresar diferentes sensaciones y actitudes a través de sus manos. Mientras lo hacen, también tomen conciencia de cómo esas otras manos expresan los mismos sentimientos.

Primero, expresen una alegría juguetona...
Ahora sean tiernas y solícitas...
Ahora expresen dominación...
Ahora sean sumisas y suplicantes...
Sean vitales y activas...
Ahora apagadas y pasivas...
Expresen arrogancia.
Ahora sean tímidas...
No sean muy rudas al expresar cólera...
Ahora sean cariñosas...
Ahora expresen irritación...
Expresen alegría y felicidad...
Ahora estén tristes y deprimidas...
Sean despectivas...
Ahora expresen aceptación...

Ahora, que tienen un "vocabulario", mantengan una conversación con las manos. Vean si pueden expresarse mutuamente cómo se sienten y qué está sucediendo entre ustedes... Por ejemplo: ¿su interacción es mayormente solícita y comunicativa o es una demostración de fuerza?... ¿Es una más activa y la otra más sumisa y retraída?... ¿Les gustaría que alguna fuera diferente? Vean cuánto pueden comunicar con las manos...

Luego, muy, muy lentamente, comiencen a despedirse en silencio de esas manos que han estado tocando... Pausadamente despídanse y traigan las manos a sus costados... Tomen conciencia de sus manos y de cómo se sienten ahora que vuelven a estar solos... En forma calmada absorban lo que recién han experimentado...

Dentro de un minuto les pediré que abran los ojos y se cuenten lo que descubrieron sobre ustedes mismos y los demás a través de esa conversación con las manos. Diríjanse *a* alguien y háganlo en primera persona del presente. Por ejemplo: "No me siento muy activo y noto la aspereza de tu piel y estoy sorprendido que seas tan tierno y solícito" o cualquiera sea su experiencia. Abran los ojos ahora y comuníquense sus experiencias durante unos diez minutos...

Espero que hayan podido descubrir cuánto puede expresar una persona de sí misma a través de sus manos. Muchos de nosotros no tenemos mucho contacto físico con los demás, y eso nos separa y nos impide relacionarnos con los otros. Salvo para rituales sin sentido, como dar la mano, muchos de nosotros tocamos a otros sólo para expresar cólera o amor. Algunas personas "tocan" tan poco en su vida, que cuando se sienten cerca de otra se cuelgan de ella y, a menudo, se arrebatan sensualmente. Me gustaría que se dieran cuenta que hay muchas otras maneras de relacionarse físicamente.

Aprendemos a mentir y a disfrazarnos con nuestras palabras, pero cuando tocamos, habitualmente no podemos evitar la expresión de algo que realmente sentimos. Si uno puede darse más cuenta de cómo toco a otra persona, también puedo aprender más de lo que de verdad esté sucediendo entre nosotros. También el darse cuenta de las cosas que toca en su vida diaria se vuelve más intenso.

Una objeción que cierta gente tiene con este experimento es que se presentan dificultades para comunicarse con dos manos diferentes al mismo tiempo. Esto es por cierto verdadero, pero tiene la ventaja de mostrar cuán diferentemente dos personas se expresan a sí mismas. Ahora me gustaría darles la ocasión de comunicarse con sólo una persona a través de las manos.

Reúnanse con alguien del grupo y siéntense frente a frente, con los ojos cerrados. Siéntense en silencio durante un rato y sintonicen lo que está sucediendo dentro de sí... Junten las manos y dejen que se conozcan una vez más... Ahora extiéndalas hacia su compañero y dedíquense a conocer esas manos... ¿Qué expresan esas manos?... ¿Qué diferencia hay entre esas manos?... ¿Cómo expresa usted lo que siente a través de sus manos?... Me gustaría que intenten "hablar" y "escuchar" con sus manos alternadamente. Uno de ustedes mantenga sus manos inmóviles mientras el otro "habla" con las suyas... y luego cambien, como si estuvieran hablando de una parte a otra... Ahora hagan algunas demandas a estas manos. ¿Les gustaría que fueran diferentes? ¿Cómo?...

Intenten ahora practicar algunos juegos con las manos. Traten de imaginar que uno de ustedes es una máquina de escribir con la que el otro escribe... Ahora jueguen a la "mancha" o "a las escondidas"... Ahora realicen algún juego de su propia inventiva... Dense cuenta de cómo se desarrolla el diálogo entre ustedes: cómo cada uno se expresa a sí mismo y cómo se sienten haciéndolo...

En pocos minutos les pediré que se despidan de esas manos. Hasta entonces, quiero que continúen con este silencioso diálogo entre las manos. Intenten expresar tan claramente como les sea posible cómo se sienten respecto de esas otras manos y qué expresan... Ahora, muy, muy lentamente, den por terminada la conversación y en silencio despídanse de esas manos... Lentamente junten sus manos al costado del cuerpo y tomen conciencia de lo que sienten en ellas y de lo que sienten en su cuerpo ahora que vuelven a estar solos...

Abran los ojos y empleen algunos minutos para discutir sus experiencias con su compañero. Háblenle en primera persona del presente...

Ahora reúnanse con otro compañero... (Repitan esta última parte).

Exageración o cambio completo

Quiero que el grupo decida qué deberá exagerar o hacer completamente al revés cada persona del grupo. Este es un mandato que ayuda a que una persona se dé más cabalmente cuenta de sí misma: una orden para que anuncie, exagere o invierta por completo lo que habitualmente hace. Por ejemplo, si una persona en forma habitual se

está disculpando, sea mediante palabras o tono de voz, se le puede decir que comience cada cosa que diga con la palabra "Discúlpenme". O se le puede indicar que exagere eso suplicando de rodillas, o que convierta todo lo que dice en una bravata o fanfarronada: lo opuesto de disculparse. Diríjanse a una persona a la vez y rápidamente hagan varias sugerencias para tal exageración o cambio completo y luego pónganse de acuerdo en una de ellas. Asegúrense que lo que elijan pueda ser impuesto en esta situación, aquí y ahora, y asegúrense que cada persona comprenda claramente qué es lo que va a hacer... Ahora que cada uno tiene su mandato, empleen los próximos diez minutos en mantener vigente la experiencia. Durante ese tiempo permanezcan tanto como les sea posible en el aquí y ahora de su vivenciar. Asegúrense que los otros cumplan con lo que el grupo determinó y díganselo cuando lo olviden. Tomen conciencia de cómo la orden que cada uno de ustedes recibió afecta lo que están haciendo y sintiendo, y noten cómo afecta a los otros. Expresen todo lo que el mandato les permite...

Luego se dejan sin efecto las instrucciones. Empleen algunos minutos para expresar cualquier cosa que no hayan podido decir antes respecto de lo que vivenciaron en los últimos diez minutos...

Rol y rol opuesto

Quiero que el grupo determine un rol apropiado para cada uno de sus miembros. Dirijan la atención a una persona a la vez y rápidamente efectúen varias sugerencias para un rol que exprese una manera en la que esa persona se demuestra. Dense cuenta que hay *muchos* roles posibles. Cuando hayan decidido un rol apropiado para la persona, especifíquenlo y detállenlo algo más. Si decidieron conferirle a alguien el rol de enfermera, describan qué tipo de enfermera es. ¿Será una enfermera fuerte, grosera, insensible o una jovencita sonriente y acaramelada?Una vez que hayan hecho esto, elijan una frase que sería apropiada para el rol de esa persona. Para el ejemplo de la enfermera, una frase apropiada podría ser: "Alégrese, que esto no le dolerá nada y mejorará en seguida". Ahora determinen esos roles y frases para cada uno en el grupo y asegúrense que cada persona comprenda exactamente qué rol y frase se le ha dado...

Ahora que todos tenemos nuestro rol y frase, quiero que interpretemos los mismos durante los próximos ocho minutos. Compenétrense

realmente de él e interactúen con los otros miembros del grupo de cualquier manera apropiada para dicho rol. Mientras interactúan con los otros, alternen la frase que les fue dada con cualquier otra que quieran. Muy bien. Adelante...

Deténganse ahora y absorban la experiencia... ¿Cómo se sintió en su rol y qué notó respecto de usted mismo y de los otros mientras hacían esto?... Ahora dediquen unos cinco minutos cada uno para comunicar la experiencia de la interpretación de su rol...

Empleen en seguida algunos minutos en determinar cuál es el rol opuesto y la frase opuesta a los que acaban de interpretar. Por ejemplo, lo opuesto a la joven y acaramelada enfermera, cuya frase es: "Alégrese, que esto no le dolerá nada y mejorará en seguida", es un viejo enfermo que farfulla: "Oh, esto va a dolerme y estaré enfermo por mucho tiempo". Puede que cada uno de ustedes desee la ayuda de algún otro miembro del grupo para decidir cuál es su rol y frase opuestos...

Ahora que todos tenemos nuestros roles y frases opuestos, quiero que todos interpretemos tales papeles durante los próximos ocho minutos. Compenétrense realmente de su rol e interactúen con los otros miembros del grupo de cualquier manera apropiada para dicho rol. Mientras interactúan con los demás, alternen su frase opuesta con cualquier otra que quieran decir. Muy bien. Adelante...

Deténganse y asimilen lo que vivenciaron al interpretar este rol... ¿Cómo se sintió en este rol y de qué tomó conciencia mientras lo interpretaba?... ¿Cuál de los roles le resultó más fácil de interpretar, el original o el opuesto?... ¿Qué notó respecto de los otros mientras actuaban en este nuevo rol?... Ahora empleen cinco a diez minutos en comunicar las experiencias y observaciones a los otros miembros del grupo...

Luego quiero que cada uno alterne entre su rol original y su opuesto. Mientras interactúan con los demás miembros del grupo, interpreten un rol durante veinte segundos aproximadamente y luego pasen rápidamente al otro opuesto. Hagan esto durante ocho minutos más o menos...

Nuevamente comuníquense las experiencias...

(Este experimento también puede ser muy útil si se pide a cada uno que elija su propio rol y su propia frase en lugar de dejar dicha decisión al grupo).

Tocando una cara

Reúnase con alguien del sexo opuesto a quien no conozca bien y le gustaría conocer mejor..., y luego tómense de las manos de modo que sea claro para los demás que forman pareja... Si usted tiene que formar pareja con alguien del mismo sexo, rápidamente decidan quién será el "hombre" o la "mujer", a fin de que no haya confusiones con las indicaciones más adelante. Luego busquen otro par con quien les gustaría estar y formen un grupo de cuatro... Si ustedes son un par del mismo sexo, no se unan en grupo con otro par del mismo sexo. Busquen otro grupo de cuatro y formen un grupo de ocho. (Ubique a los pares sobrantes en grupos de seis o diez, puede ser que tenga que romper un grupo de ocho a fin de hacerlo)... Siéntense en círculo y en silencio miren a su compañero...

Luego quiero que todas las mujeres cierren los ojos y los mantengan así hasta que les indique abrirlos. Pónganse de pie todos los hombres y caminen alrededor del círculo, por el lado externo, pausadamente,... y luego siéntense frente a una de las mujeres sin decir nada ni hacer ruidos que puedan identificarlos. Miren cuidadosamente la cara de esa mujer y noten todos los detalles de cada parte de su cara... Luego muy suavemente comiencen a tocar y acariciar esa cara... Tómense cierto tiempo en hacerlo...

A continuación, muy lenta y gradualmente, replieguen las manos y siéntense tranquilamente durante un rato... Las mujeres mantengan cerrados los ojos, mientras los hombres vuelven a levantarse, caminan alrededor del círculo durante un rato... y luego regresan y se sientan frente a su compañera *original*... Ahora quiero que las mujeres abran los ojos y expresen la experiencia de haber sido tocadas en la cara. Hablen a todo el grupo y no intenten establecer quién estaba con quién: ya tendrán tiempo para eso después. Digan lo que sintieron mientras eran tocadas y cómo experimentaron a los dedos que las tocaban. ¿Eran manos confiadas o vacilantes, era el tacto suave o firme, etc.? Empleen unos cinco minutos en expresar realmente todos los detalles de su experiencia... Les quedan un par de minutos para terminar...

Ahora quiero que las mujeres cierren nuevamente los ojos... y que los hombres vuelvan a levantarse y se desplacen lentamente alrededor del círculo... y luego se sienten frente a una mujer que no sea la de la vez anterior... Nuevamente, miren la cara de esta mujer y noten todos los detalles... y luego comiencen a tocar y acariciar esa cara durante un rato...

Muy lentamente dejen de tocar, replieguen las manos y siéntense tranquilamente durante un rato... Las mujeres mantengan los ojos cerrados mientras los hombres vuelven a levantarse,... caminan alrededor del círculo... y regresan luego a sentarse frente a su compañera *original*... Una vez más quiero que las mujeres abran los ojos y expresen qué experimentaron al ser acariciadas esta segunda vez. ¿Qué diferencia notaron entre las dos experiencias? Empleen unos cinco a diez minutos en hacer esto... Les restan un par de minutos, ahora...

(Repitan las mismas instrucciones, pero pidiéndoles a los hombres que cierren los ojos, mientras las *mujeres* se mueven silenciosamente alrededor del círculo, etc. Al finalizar, deles uno o dos minutos para que descubran quién tocó a quién. Es absolutamente importante mantener antes este secreto, porque alguna gente dirá mucho menos de su experiencia de ser tocado si saben quién lo hizo).

Animal

Busquen una posición muy cómoda y cierren los ojos. Imaginen ahora que están en un cuarto oscuro y que en el otro extremo del cuarto hay una pantalla de cine. Gradualmente la pantalla comenzará a iluminarse y mientras la luz aumente lentamente, empezarán a ver la imagen de un animal que lo representa a usted mismo... Mientras la pantalla va iluminándose lentamente, mire muy detenidamente la imagen... ¿Qué tipo de animal es este?... ¿Cómo es?... ¿Cuál es su postura o actitud?... ¿Qué está por hacer? ¿Tiene algo de especial o insólito este animal en particular?... Mírelo muy cuidadosamente y advierta nuevos detalles... Acérquese al animal y continúe mirándolo y descubriendo nuevas cosas en él...

Ahora conviértase en ese animal. Identifíquese con él... ¿Cómo es su existencia siendo ese animal?... Descríbase a usted mismo siendo ese animal. Dígase en silencio: "Yo soy", "Yo tengo". ¿Cómo es usted siendo ese animal?... ¿Cómo se siente, físicamente, mientras se convierte en ese animal?... Mire a su alrededor... ¿Cómo son sus alrededores?... ¿Y qué hace usted en esos alrededores? ¿Cómo interactúa con esos alrededores?...

Mantenga los ojos cerrados y ahora, realmente, adopte una postura física que lo exprese a usted siendo ese animal. Si usted fuera ese animal, ¿qué tipo de posición adoptaría?... ¿Cómo se siente siendo ese animal?... ¿Qué está por hacer siendo ese animal?... Manténgase

ahora casi en el mismo lugar, pero haga pequeños movimientos y acciones como los que haría ese animal... Tome más contacto con la sensación de ser ese animal... ¿Cómo existe siendo ese animal?... Ahora comience a hacer algunos pequeños ruidos que ese animal haría... ¿Qué tipo de ruidos hace siendo ese animal?... Ahora haga esos ruidos pero más fuerte... Ahora muévase más mientras continúa siendo ese animal... Continúe siendo ese animal y haga esos ruidos y movimientos. Dentro de un momento quiero que abra los ojos e interactúe físicamente con los otros animales durante varios minutos. Mientras lo hace, tome conciencia de cómo se siente, cómo se mueve y cómo se relaciona con los otros animales. Muy bien. Abran los ojos e interactúen...

Ahora siéntense tranquilos un rato y consideren su vida siendo su animal. No intenten analizarlo, simplemente permanezcan con la experiencia y vivéncienla... ¿Qué reconoce en esa experiencia?... ¿Ve alguna relación entre esa experiencia y su vida cotidiana?...

Ahora reúnanse en grupos de cinco o seis personas y cada uno cuente la experiencia de haber sido ese animal. Describan sus alrededores y cómo se relacionaban con esos otros animales. Hagan su relato en primera persona del presente, como si estuviera ocurriendo ahora. Por ejemplo: "Yo soy un gato persa negro con un collar rojo y me siento muy satisfecho conmigo", o cualquiera sea su experiencia. Intente contar todos los detalles de su experiencia siendo ese animal. Adopte la postura de ese animal y conviértase en ese animal mientras cuenta de usted mismo. Empleen unos diez minutos en hacerlo...

Ahora cierre los ojos... y conviértase nuevamente en su animal... Adopte una postura propia de ese animal... y nuevamente comience a hacer los movimientos y ruidos que haría ese animal... Dentro de un momento les pediré que abran los ojos e interactúen *únicamente* con los otros "animales" de su grupo durante unos pocos minutos. Muy bien. Abran los ojos e interactúen con esos otros animales...

Discutan ahora *cómo* interactuaron entre ustedes siendo animales... ¿Fueron activos, pasivos, agresivos, cariñosos, etc.? ¿Con qué "animales" interactuaron, o cuáles evitaron y cómo se sintieron en esas interacciones?...

Empleen un ratito ahora en absorber tranquilamente la experiencia de su "animalidad"... Díganse en silencio: "Yo soy un gato. Vivo protegido en una casa y evito a otros animales grandes", o cualquiera sea su experiencia de ser su animal y de interactuar con esos otros animales...

Discutan ahora hasta qué punto su fantasía de ser ese animal expresa el tipo de persona que son: ¿cómo actúan y cómo se relacionan con los otros? ¿Pueden por lo menos ver que la fantasía de los otros miembros del grupo expresa mucho de ellos mismos? Empleen unos cinco minutos en esto...

Cierren nuevamente los ojos... y conviértanse nuevamente en su animal... Busque una postura que adoptaría ese animal y, nuevamente, tenga la sensación de serlo... ¿Cómo es su cuerpo?... ¿Cómo se siente?... ¿Cómo es su vida?... ¿Dónde se encuentra y cómo son sus alrededores?...

Imagine ahora que está en algún tipo de cerco que restringe su libertad... Examine este cerco... Descubra cómo es... ¿Cómo está cerrado y de qué está hecho?... Investíguelo detalladamente... Tóquelo y reconózcalo hasta que realmente sepa cómo es... Camine alrededor y examine todas sus partes... ¿Hay alguna manera posible de salir?... ¿Cómo se siente en ese cerco?... ¿Cómo es fuera de ese cerco? Si no puede ver fuera del cerco, imagine cómo es afuera... ¿De qué lo mantiene alejado este cerco?...

Imagine ahora que usted habla con el cerco y que él puede responderle... ¿Qué le dice usted y qué responde el cerco? Ahora cambien de roles. Conviértase en el cerco y continúe el diálogo con el animal... ¿Cómo es siendo el cerco?... ¿Cómo se siente?... ¿Qué le dice el animal?... Continúe el diálogo durante un rato. Cambie de rol según decida e interprete ambas partes... Mientras prosigue con el diálogo, váyase dando cuenta del carácter de la interacción entre el cerco y el animal... ¿Qué está sucediendo entre los dos?...

Ahora vuelva a convertirse en el animal y prosiga explorando y probando el cerco hasta encontrar una salida... ¿Cómo se libra del cerco?... Cuando salga, investigue cómo es estar afuera del cerco... ¿Cómo se siente?... ¿Cómo son sus alrededores ahora?... ¿Cómo es su vida y qué hace?... ¿Qué le pasa?... Compare su vida fuera y dentro del cerco... Hable nuevamente con el cerco... y vea qué le responde éste. Mantenga este diálogo durante un rato... Ahora vuelva detrás del cerco sólo para echar. un vistazo... ¿Cómo experimenta estar de vuelta dentro del cerco?... ¿Prefiere estar adentro o afuera?...

Lentamente ahora despídase del cerco... Mantenga los ojos cerrados y cuando esté listo regrese a este cuarto y a su cuerpo real... Con tranquilidad absorba su experiencia durante un rato... Dentro de un minuto le pediré que abra los ojos y comparta su experiencia de ser ese animal dentro del cerco con los otros integrantes del grupo. Una

vez más, relate su experiencia en primera persona del presente como si estuviera ocurriendo ahora... Muy bien. Abran los ojos y empleen unos diez minutos para expresar detalladamente sus experiencias...

Nuevamente consideren hasta qué punto su experiencia con esta fantasía del cerco expresa algo importante de su vida y de cómo está bloqueado... Empleen unos pocos minutos en contarse cómo ven que su fantasía expresa algo acerca de su existencia, de su situación...

Exploración de un objeto a ciegas

Siéntense formando un círculo completo sin dejar ningún espacio vacío y véndense los ojos. No hablen en absoluto: quiero que estén en el mayor de los silencios posibles durante este experimento. (Deje la habitación en penumbra o apague las luces para desalentar las ganas de espiar). Voy a darles un objeto a cada uno para que lo tengan y exploren con todos sus sentidos, menos con la vista. Empleamos tanto nuestros ojos que tendemos a ignorar nuestros otros sentidos y nos olvidamos de cómo pueden ser usados. Con frecuencia empleamos la visión no realmente para ver, sino para descartar. Yo levanto la mirada y veo un árbol, lo categorizo, lo archivo y miro a otro lado. Habitualmente no dedico tiempo a mirarlo y a contactarlo realmente, a ver sus cualidades especiales y cómo se diferencia en algún modo de los otros árboles. (Comience a pasar objetos: vea una lista de posibilidades al final). Voy a darles a cada uno un objeto. Cuando lo haga, trate de averiguar tanto como le sea posible acerca del mismo. Tóquelo, apriételo, huélalo, escúchelo, póngalo sobre su mejilla, etc. Note hasta qué punto quiere "saber qué es" antes que descubrirlo con sus sentidos. Aun reconociéndolo como un objeto familiar, vea qué más puede descubrir. Aunque haya visto o tenido este objeto muchas veces, vea si puede estar abierto a la posibilidad de descubrir algo nuevo que nunca notó antes. Imagine que es un niño pequeñito y que todo es novedoso e interesante. Ahora todos ustedes tienen un objeto para explorar. Les daré alrededor de un minuto para que descubran todo lo que puedan acerca de ese objeto... Luego quiero que todos pasen su objeto a la persona ubicada a su derecha y empleen aproximadamente un minuto en explorar el nuevo objeto...

(Repita la instrucción de "pasar el objeto a la derecha" o "páselo nuevamente" cada 45 segundos o cada minuto... Recuerde dónde

comenzó a circular algún objeto notorio, a fin de saber cuándo se completa el circuito).

Ahora ubiquen su objeto detrás de ustedes, permanezcan tranquilamente sentados y tomen conciencia de cómo se sienten físicamente... Dense particularmente cuenta de sus manos... ¿Cómo se sienten después de haber explorado todos esos objetos?... Ahora utilicen su mano izquierda para descubrir su mano derecha como si se tratara de un objeto nuevo y extraño... Ahora que su mano derecha descubra a la izquierda del mismo modo... ¿En qué se diferencian las dos manos?...

Dentro de un minuto les pediré que extiendan sus manos hacia ambos costados y descubran las manos que están a su lado. Ahora mismo, quiero que estén alertas cómo se sienten teniendo que hacer esto y cómo imaginan que será hacerlo... También quiero que se den cuenta que esto es una adivinanza, una predicción *acerca de* su experiencia futura. Ustedes no pueden *saber* cómo será el futuro, y si se mantienen aferrados a su predicción, les impedirá experimentar la situación en sí misma cuando suceda...

Después extiendan sus manos hacia los costados y descubran las manos de sus vecinos... ¿Cómo son esas manos?... Vea si puede suprimir sus pensamientos y juicios, y simplemente tome conciencia de las sensaciones que tienen sus manos... ¿Esas manos son activas o lánguidas, ásperas o suaves, pesadas o tenues?... Jueguen con las manos... Ahora comuníquese silenciosamente con sus manos y dígales que está contactando cómo se siente hacia ellas... Muy lentamente, despídanse ahora,... replieguen las manos... y nuevamente experimenten sus manos y sus sensaciones físicas...

A continuación quiero que mantengan los ojos cerrados, se levanten y extiendan las manos hacia adelante. Caminen alrededor del círculo hasta que encuentren a alguien, y cuando lo hagan, tómense de las manos y descubran cómo son las manos de esa persona. Yo ayudaré a la gente que no pueda encontrar a nadie con quien hacer esto. Empleen un breve lapso para conocer esas manos... Practiquen un juego... Mantengan una conversación... Comuniquen en silencio cómo se sienten hacia esas manos... Sin decir palabras, despídanse lentamente con sus manos... y desplácense hasta que encuentren a algún otro para descubrir...

Vuelvan a formar grupos de a dos y, esta vez, dedíquense a conocer las manos de esa persona... y también sus antebrazos... Descu-

bran realmente cómo son esas manos y esos antebrazos... Lentamente despídanse ahora... y muévanse durante un rato...

Reúnanse nuevamente con otra persona y dedíquense a conocer sus manos y antebrazos... y también sus brazos... Vuelvan a descubrirse uno a otro con las manos... Ahora despídanse en silencio... y muévanse hasta encontrarse con alguien...

Otra vez reúnanse y conozcan las manos de esa persona... y los brazos... y los hombros y la parte posterior del cuello. *No* toquen la garganta de su compañero: alguna gente es muy sensible en esa zona... Descubran cómo es esta persona... Ahora, lentamente, despídanse con las manos... y avancen hacia alguna otra persona...

Vuelvan a formar pareja y conozcan las manos de esa persona... los brazos... los hombros y parte posterior del cuello... y también el pelo y la cabeza... y ahora la cara. Sean muy suaves y cuidadosos, particularmente alrededor de los ojos y la boca... ¿Cómo es la cara de esa persona?... Tómense nuevamente de las manos y exprésense uno a otro cómo se sienten... Lentamente, despídanse ahora con las manos... y avancen... *No* busquen un nuevo compañero esta vez; busquen simplemente un sitio donde detenerse y permanecer tranquilos contactando lo que ahora sienten. ¿Cuál es su experiencia física ahora, después de haber estado tocando y de haber sido tocado?...

Alguna gente objeta este tipo de experimento porque temen que tocar de este modo a una persona tiene connotaciones sexuales. Mi intención es exactamente la opuesta: quiero que se den cuenta de que existen muchas posibilidades entre el aislamiento total y la unión física total, y si hacen esta exploración como la harían con un niño o un animal, podrán descubrirlo. La mayoría de la gente necesita y desea algún tipo de contacto físico. Si uno puede enriquecer su vida con experiencias de contacto físico sensitivo, sentirá mucho *menos* inclinación a una fuerte necesidad sexual, con todas sus delicadas consecuencias y complicaciones...

Ahora quítense las vendas y rápidamente formen grupos de 5 ó 6, integrados por igual cantidad de hombres y mujeres en tanto sea posible, y comuníquense sus experiencias...

(Lista de objetos sensoriales: es importante elegir objetos que sean interesantes al *tacto, olfato, oído,* etc. No use algo que resalte por encima de todos los demás. Por ejemplo, si incluye una cebolla cortada, nadie estará en condiciones de oler ninguna otra cosa; si incluye una campana, nadie podrá oír el frufrú de la seda o el crujido de las hojas.

Por supuesto, tampoco emplee nada que pueda ser tóxico, peligroso, sucio o desagradable, o algo que sea tan frágil que rápidamente se deteriore. He aquí algunas cosas que yo he utilizado: una campanilla, un trozo de madera, de cedro, un pedazo de gamuza, un pedazo de terciopelo o seda, una ramita de pino, un ábaco, una ramita de romero o alguna otra hierba aromática, un limón, una rosa u otras flores, un jarro de cerámica, una cajita con alguna cosa adentro, algún trozo de piel de animal, un pedazo de alfombra suave, una piedra suave, un hueso, una rama, una manzana, una papa, una rama con semillas que hagan ruido, un zapato limpio, una piña, un pedazo de corteza de árbol, un caracol).

Fin del mundo

Pónganse las vendas que les entregaré a continuación... Ahora quiero que imaginen que todos ustedes quedaron ciegos por el resplandor de una explosión atómica. Ustedes están ahora en un refugio subterráneo y saben que el sistema de ventilación se detendrá en unos veinte minutos y luego todos morirán. *No existe absolutamente ninguna posibilidad de escapar de ese recinto.* Les quedan veinte minutos de vida y sólo tienen este recinto y las cosas y la gente que hay adentro. Quiero que se den cuenta de cómo se sienten y de cómo emplean estos últimos veinte minutos de vida. ¿Qué hacen en estos últimos veinte minutos? Les avisaré cuando venza el plazo...

Muy bien. Pasó el tiempo. Todos están muertos... Quiero que empleen algunos minutos en absorber la experiencia y recuerden cómo se sintieron y qué hicieron durante ese tiempo... Ahora reúnanse en grupos de cinco o seis *sin sacarse las vendas*... Ahora sáquense las vendas y comuníquense la experiencia que cada uno vivenció, en primera persona del presente, como si estuviera sucediendo ahora. Empleen unos diez minutos en hacerlo...

Ahora me gustaría que observen cuántas cosas demoran en su vida y las postergan para cierto tiempo futuro: un tiempo que puede no llegar nunca. ¿Por qué esperar hasta el fin de sus vidas para hacer esas cosas? ¿Pueden soportar esa espera? Empleen algunos minutos para discutir esto en el grupo...

(También puede pasar las vendas, decirle a la gente que se las ponga y use durante veinte minutos, y ver qué sucede. O puede estructurar un poco más la situación prohibiendo que hablen, etc.).

Espaciograma

Quiero que todos se paren y caminen por el cuarto sin hablar... Mientras avanzan, noten qué parte del cuarto les resulta más cómoda. También tomen conciencia de cómo se sienten mientras se acercan o alejan de otra gente... ¿Con quién se sentían más cómodos y de quién preferirían permanecer alejados?...

Ahora elijan un lugar en el cuarto que les gustaría ocupar y siéntense allí. Mientras los demás se ubican, puede que alguien quiera cambiar de lugar como para estar más cerca o más alejado de algún otro... Continúen cambiando de lugar hasta que hayan encontrado el más cómodo de los lugares del cuarto para cada uno de ustedes. No hablen y no intenten hacer mover a nadie....

Una vez que todos hayan dejado de moverse, tomen contacto con sus sensaciones, establezcan cómo se sienten y cómo es estar donde están. Empleen cierto tiempo en darse cuenta de sus alrededores inmediatos y de qué los hace sentirse cómodos allí... ¿Cómo podría llegar a ser más cómodo aún este lugar?...

Miren alrededor del cuarto ahora para ver dónde está cada uno. ¿Quién se encuentra en el medio y quién alrededor?... ¿Qué grupos o grupitos ven? ¿Quiénes están en esos grupos y en qué se diferencian los diferentes grupitos? ¿Quién o quiénes están por su cuenta? Tómense tiempo para ver qué expresa este tipo de arreglo...

Permanezcan donde están. Deseo que cada persona, a su turno, diga cómo se siente en el lugar que ha elegido y qué es lo que hace de ese lugar el sitio más confortable. Sean específicos respecto de cómo se sienten y den detalles acerca de lo que les gusta de su lugar...

Permanezcan en el mismo sitio y comuniquen lo que vivenciaron mientras se movían por el cuarto y encontraron luego el lugar más cómodo...

(Una versión simplificada de este ejercicio es pedir que todos se pongan de pie y se muevan hasta ubicarse contra una de dos, tres o cuatro paredes del cuarto, y cambien de lugar cada vez que quieran hasta encontrarse satisfechos con su ubicación. Este puede ser un modo útil de tomar conciencia de la polarización o fragmentación dentro de un grupo).

Lugar familiar

(Este ejercicio es especialmente útil para un grupo que se haya reunido durante cierto tiempo en la misma pieza).

En silencio, tomen conciencia de dónde están sentados y cómo se sienten allí... ¿Qué tiene esa ubicación que la hace preferible a otras?... Vean si pueden tomar conciencia de qué hace especial ese lugar familiar que ocupan... Miren ahora alrededor del cuarto y decidan qué lugar es todo lo *contrario* del que ahora están ocupando... ¿Cuál es el sitio más distinto a su lugar familiar?... Ahora quiero que todos se dirijan en silencio a ese lugar diferente, o lo más cercanamente posible si es que alguien decidió sentarse allí también... Ahora, en silencio, tomen contacto con las sensaciones que les provoca este nuevo lugar... ¿Cómo es ese nuevo lugar?... ¿Qué les disgusta de este nuevo lugar y qué les gusta de él?... Comparen su experiencia de este lugar con la del lugar primitivo... Ahora, ¿pueden expresar algo más respecto de lo que les gusta de su lugar familiar primitivo?...

Permanezcan donde están y expresen la experiencia de estar en esos dos lugares diferentes. Cuenten en qué se diferencian para cada uno de ustedes y cómo se sienten en ambos sitios...

Vuelvan ahora a sus lugares primitivos y, nuevamente, tomen contacto con las sensaciones de cómo es y cómo se sienten allí... Vean si pueden descubrir algo más acerca de lo que hace especial a ese lugar...

Otra vez, expresen de qué están alertas, ahora, en su lugar familiar, en relación con el lugar diferente. ¿Pueden decir ahora alguna otra cosa referida al carácter especial de ese lugar para ustedes?...

Conexión

Levántense todos y muévanse lentamente alrededor del cuarto, sin hablar... Dense cuenta de cómo se sienten mientras hacen esto... Dense cuenta con quiénes se sienten afines y de quiénes prefieren mantenerse distantes... Mientras continúan moviéndose lentamente alrededor del cuarto, comiencen a establecer cualquier contacto físico que sientan agradable de hacer con los otros...

Luego quiero que en silencio establezcan y mantengan algún contacto físico con una persona... Quiero que cada una de esas "parejas"

permanezcan juntas mientras cada uno establece contacto físico con otra persona en el cuarto... Después hagan cualquier otro tipo de contacto adicional que puedan y les gustaría hacer con cualquier otra persona en el cuarto... En tanto permanezcan conectados con estas mismas personas, hagan los cambios de puesto u otros ajustes que quieran hacer... Ahora miren el grupo y tomen conciencia de cómo está conectado el grupo... ¿Cuántos contactos ha hecho cada persona?... ¿Quién se muestra a gusto en sus contactos y quién incómodo y tenso?... ¿Intentó alguien establecer tantos contactos que está apartado y fuera del conjunto?... ¿Quiénes están en el centro y quiénes fuera, con sólo los dos contactos requeridos?...

Permanezcan conectados, mientras cada uno de ustedes, a su turno, describe su alerta de cómo está conectado y cómo se siente en ese puesto. Una vez que todos hayan hecho esto, reflexionen sobre cómo este arreglo es la expresión de sus conexiones con la gente en su vida diaria. Prosigan comunicándose cualquier otra cosa que deseen relativa a esta experiencia...

Telegrama

Durante los próximos cinco minutos limiten sus frases a una o dos palabras solamente. Tomen conciencia de cómo se sienten y de la interacción en el grupo al disminuir la corriente de palabras a un mínimo y al tener que elegir una o dos palabras para hacer llegar su mensaje...

Masaje en el hombro

Quiero que cada persona busque en silencio a alguien a quien quieran darle algo y se pare detrás de esa persona... Finalmente podrán formar un círculo... mirando todos en una dirección... Siéntense en círculo y masajeen en silencio o froten la espalda, hombros y cuello de la persona ubicada delante suyo. Cierren los ojos y no hablen. Comuníquense con la persona que está delante con sus manos y comuníquense con la persona de atrás con ruidos. Experimenten con diferentes tipos de masajes. Intenten diferentes tipos de masajes y presten atención a los ruidos de esa persona para averiguar dónde

quiere ser masajeada y qué tipo de masaje o caricia prefiere. Hagan ruidos para informarle a la persona de atrás qué tipo de masaje les gusta más. Háganlo durante unos cinco minutos...

Sin hablar, dense vuelta y miren en dirección contraria y masajeen la espalda de la persona que anteriormente los estaba masajeando. Nuevamente comuníquense hacia adelante con las manos y hacia atrás mediante ruidos, durante unos cinco minutos...

Empleen ahora algunos minutos en hablar con la persona delante suyo y con la persona detrás suyo y comuniquen la experiencia de masajear y ser masajeado. ¿En qué diferían sus masajes y hasta qué punto pudieron comunicarse?...

Organismo submarino

(Ideal para grupos de 6 a 10).

Siéntense en círculo, cierren los ojos y tomen contacto con lo que sienten físicamente... Muy lentamente extiendan sus manos y toquen las del que se encuentra al costado suyo. Imaginen que son una sola célula, que se asocia lentamente junto con otras células para formar un solo organismo submarino. Sin cortar contacto, levántense y muy lentamente hagan más pequeño el círculo a medida que incrementan gradualmente su contacto con la gente a cada uno de sus lados. Establezcan contacto con la gente a través de manos y brazos... y gradualmente exploren la parte superior de los brazos y hombros... y ahora muevan sus brazos lentamente a través de las espaldas de ellos hasta contactar las manos del otro lado de esas personas... Finalmente estarán lado a lado, unidos no sólo con la gente próxima a ustedes, sino también con los vecinos de éstas... Imaginen ahora que este organismo submarino se encuentra en aguas poco profundas y es mecido suavemente por las olas... Pueden sentir la caricia de las olas yendo y viniendo, y los reflejos de la luz solar filtrándose a través de las aguas bajas... Comiencen a zumbar todos juntos ahora y coordinen sus zumbidos en uno solo cuando hayan reunido sus cuerpos en un solo organismo. Continúen haciéndolo durante algunos minutos...

Mano - corazón

Permanezcan de pie formando un círculo, cierren los ojos y tomen contacto con su cuerpo. Dense cuenta de lo que sucede dentro de ustedes... Extiendan las manos hacia los costados y toquen las manos y brazos que están al costado... Exploren realmente esas manos y esos brazos... ¿Cómo son?... ¿En qué se parecen y en qué se diferencian de los suyos?... Continúen explorando esas manos y muy gradualmente muevan las suyas hacia el centro del círculo. Imaginen que todas ellas, con sus distintas características, van a juntarse lentamente en el centro del círculo para formar un gran corazón que late con ritmo lento... Mientras sus manos se unen en el centro, dejen que el corazón comience a contraerse muy lentamente... y luego se expanda... Imaginen que sus brazos son vasos sanguíneos que transportan sangre desde y hacia el corazón que los alimenta y conecta todos sus cuerpos... Gradualmente dejen de controlar las manos y déjenlas convertirse en parte de este corazón palpitante... Mientras lo hacen, el corazón comenzará a palpitar más suave y regularmente, y adquirirá vida propia... Dirijan la atención a este corazón palpitante y noten cómo cambian los latidos de tiempo en tiempo y de por sí... Continúen dándose cuenta de las sensaciones en manos y brazos y *muy* gradualmente abran los ojos y miren el corazón palpitante y sus arterias... Luego, en silencio, miren las caras de los otros miembros del grupo durante un minuto, mientras continúan sintiendo las palpitaciones de este corazón que los conecta y los alimenta a ustedes...

Máquina humana

Formen grupos de 3 a 5 personas y *no hablen.* Dentro de un momento le pediré a la gente de cada grupo que se junte y se convierta en una máquina. Mientras se juntan para convertirse en una máquina, quiero que cada persona haga *sonidos, movimientos* y *establezca contacto físico* con por lo menos otras dos personas. Diviértanse. No hablen, no planifiquen y recuerden los tres ingredientes esenciales: *sonidos, movimientos* y *contacto físico* con por lo menos otras dos personas. Reúnanse ahora y conviértanse en una máquina de lavar durante unos cuatro minutos...

Deténganse ahora, cierren los ojos durante un minuto y tomen contacto con su existencia física... ¿Qué está sucediendo dentro de usted?... ¿Cómo se sienten?... Quiero que tomen conciencia de *cómo* interactúan con los demás en esa máquina humana. ¿Hasta qué punto querían planificar y organizar la máquina? ¿Hasta qué punto se sintieron tímidos, incómodos e incapaces de actuar espontáneamente? ¿Cómo empezaron a integrarse a esta máquina de lavar los otros miembros del grupo? ¿Participaron con mucha energía o se mostraban vacilantes y de algún modo paralizados?... ¿Quién era el más comprometido y enérgico y quién participó menos?

Luego abran los ojos y comuniquen sus experiencias; cuéntense cómo se sintieron y qué notaron respecto de ustedes mismos y los otros durante cinco a diez minutos...

Después que discutieron sus experiencias y sensaciones de timidez, quiero que se conviertan en otra máquina. Vuelvan a hacer esto sin hablar ni planificar nada y con sonidos, movimientos y contacto físico. Vean si pueden actuar más espontáneamente y realmente siéntanse parte de la actividad de esta máquina. Mientras lo hacen, tomen conciencia de cómo se sienten y de cómo interactúan con los otros. Ahora conviértanse en un automóvil durante unos cuatro minutos...

Ahora deténganse y cierren los ojos durante un minuto... y nuevamente tomen contacto con su cuerpo... ¿Cómo se sienten ahora?... Absorban la experiencia de los últimos minutos y tomen conciencia de cómo se expresan a ustedes mismos. ¿En qué parte del coche se convirtieron, qué clase de ruidos y movimientos hicieron y cómo se sintieron al hacer eso?... ¿Cómo interactuaron con las otras partes del auto, decidida o tranquilamente, suave o conflictivamente, etc.?... ¿Cómo se sintieron acerca de esas interacciones? ¿Con quiénes se divirtieron más y con quiénes menos en esta interacción?... Tomen conciencia de todos los detalles de lo que sucedió mientras interactuaba el grupo... Ahora empleen cinco a diez minutos para comunicar sus experiencias y aquello que notaron en los demás...

A continuación quiero que todos se conviertan en cualquier máquina que quieran siempre que hagan sonidos, movimientos y contacto físico con otros. No hablen ni planifiquen, empiecen a moverse y a hacer ruidos simplemente. Si se aburren siendo una parte de esta máquina, sean parte de otro tipo de máquina que les divierta más. Mientras hacen esto, continúen dándose cuenta de cómo se expresan

a ustedes mismos mediante los ruidos, movimientos y contacto físico, y de cómo se sienten e interactúan con los otros. En ese instante sean la máquina que quieran durante unos seis minutos. Adelante...

Deténganse, cierren nuevamente los ojos y absorban la experiencia. Otra vez reflexionen sobre lo que experimentaron y sobre cómo se expresaron... Vuelvan a emplear unos cinco minutos en comunicar qué más han descubierto de ustedes mismos, de los otros miembros del grupo y de cómo interactuaron con cada uno...

(Otras buenas máquinas para el grupo son: imprenta, máquina de escribir, avión, cortadora de césped y cualquier otra máquina con muchas partes móviles. También pueden hacer esencialmente el mismo experimento formando un *animal* entre todos: pulpo, elefante, perro, caballo, mono o cualquier animal con muchas posibilidades para la actividad y el movimiento).

Ronda de confianza

Formen grupos de exactamente siete personas (7 es ideal; 8 ó 9 está bien) y equiparen en tanto sea posible la cantidad de hombres y mujeres... Formen un círculo y distribuyan uniformemente a los más pequeños físicamente alrededor del círculo... Ahora, una persona avance hacia el centro del círculo y cruce los brazos sobre el pecho... Los otros miembros del círculo acérquense a esta persona y sosténganla ligeramente con las manos durante un rato. (Demuestre esto y lo que sigue con un grupo). Quiero que la persona en el medio cierre los ojos y mientras mantiene su cuerpo rígido, relaje los tobillos. Así comenzará a balancearse hacia un lado y la persona ubicada en ese lado la sostendrá. Luego pasen suavemente a la persona ubicada en el medio alrededor del círculo o a través del mismo... y muy gradualmente aumenten el tamaño del círculo... Después continúen pasando la persona durante un rato, y luego, lentamente, reduzcan las dimensiones del círculo. Terminen sosteniendo a la persona durante un rato mientras todos canturrean o zumban suavemente al hacerlo. (O finalicen con *Alzar y columpiar*: ver el experimento que sigue)... ¿Entendieron? Antes de empezar quiero mencionarles algunos puntos muy importantes:

La idea básica es proporcionarle a la persona ubicada en el centro del círculo una experiencia de confianza: debe confiar en que no la

botarán y ustedes deben ser lo suficientemente confiables para brindarle una situación cómoda y segura.

No sean bruscos y *no* tiren a la persona alrededor. Pueden ser suaves y amables, aun aumentando gradualmente el tamaño del círculo. Si notan que la persona está teniendo una vuelta incómoda, achiquen el círculo durante un rato.

No hablen ni se rían. Traten de hacer todo en completo silencio, a fin de que la persona en el medio pueda tomar contacto realmente con su experiencia, sin distraerse.

Todos los integrantes del círculo deben ubicar un pie adelante y el otro bien detrás del primero. Si lo hacen, podrán sostener un buen peso, aun sin ser muy fuertes. Si están cerca de la persona ubicada en el medio, tendrán menos peso que sostener, de modo que si son pequeños o si el que está en el medio es grande, permanezcan más cerca y mantengan el círculo dentro de dimensiones reducidas. Si alguien tiene problemas en la columna, debe ubicarse cerca o no tomar parte en esto.

Observen los pies de la persona en el medio. Mientras la van pasando alrededor, sus pies pueden correrse hacia un lado del círculo. Si esto sucede, corran el círculo de modo que sus pies vuelvan a ocupar el centro. Si no tienen en cuenta esto, pueden encontrarse con que repentinamente tienen que soportar un peso mayor del estimado. Si encontraran que el peso es mayor del que pueden sostener, dejen que la persona se apoye en el piso tan lenta y suavemente como puedan sostenerla.

La persona del medio debe relajarse tanto como le sea posible y mantener, sin embargo, su cuerpo muy rígido. No tiene que doblar las rodillas ni la cintura: deje sus pies completamente apoyados sobre el piso y deje sus tobillos completamente flojos. Si la persona del medio pareciera muy tensa, tómenla lenta y suavemente y vean si pueden infundirle algo más de confianza. ¿Alguna pregunta?...

Muy bien. Comiencen sosteniendo suavemente a la persona del medio... Ahora comiencen a pasarla alrededor del círculo... y gradualmente aumenten el tamaño del círculo..., mientras siguen pasando a la persona... Luego reduzcan el tamaño del círculo nuevamente... y suavemente sostengan a la persona en el medio mientras todos zumban o canturrean. (O *Alzar y columpiar.* Ver el experimento siguiente)... Después vaya algún otro hacia el centro del círculo y comiencen nuevamente. (Repita las instrucciones que sea necesario

recordar al grupo o para marcar la duración del ejercicio de diferentes grupos a la vez).

Siéntense juntos ahora y cada uno cuente su experiencia de estar en el medio y de lo que notó respecto de los demás, tanto cuando ellos estaban en el medio como cuando estaban en el círculo. ¿Pudieron relajarse estando en el medio? ¿Cómo pasaban a la persona los otros integrantes del círculo: con delicadeza y cuidado o como si estuvieran cargando cajas sobre un camión? Empleen unos diez minutos en compartir las experiencias...

(Si contara con menos gente o quisiera hacer esto en grupos de cuatro, otro experimento de "confianza" es el siguiente: una persona permanece con los ojos cerrados mientras otra se para o agazapa detrás suyo y otras dos se ponen a cada lado. La persona con los ojos cerrados se ladea gradualmente hacia atrás y cae, y las tres ubicadas detrás la sostienen con sus manos y brazos, tomándola de su espalda y hombros. Sean prudentes al empezar, y con personas ansiosas, no dejen que la persona caiga demasiado antes de sujetarla. Cuando tomen confianza, pueden dejarla caer hasta que se encuentre bien cerca del piso).

Alzar y mecer

Formen grupos de siete personas (u ocho o nueve) y hagan un círculo en silencio. Permanezcan callados; no deben hablar ni reírse durante el ejercicio. Alguien que quiera ser alzado y mecido pase al centro del círculo, cruce los brazos sobre el pecho y cierre los ojos... Luego, alguien relativamente pequeño párese directamente detrás de la persona en el medio, flanqueado por dos personas más corpulentas a sus costados. (Haga una demostración de esto y lo que sigue con un grupo). Diríjanse a la persona en el centro, coloquen sus manos sobre ella y sosténganla suavemente durante un rato.

La persona en el medio debe relajarse tanto como le resulte posible y conservar su cuerpo muy rígidamente... Luego, lentamente, inclínenla hacia atrás hasta que quede horizontal sobre las manos y brazos de ustedes. La persona pequeña mecerá la cabeza y los más corpulentos a cada lado sostendrán los hombros y espalda, mientras otros sostendrán la cintura y piernas. Intenten proporcionarle un apoyo completo y confortable y mantengan nivelado el cuerpo que sostienen, no dejen que caiga ni cuelgue ninguna parte. Luego comiencen a

mecerlo hacia adelante y atrás o en un pequeño círculo sin mover los pies, como si estuvieran meciendo un niño. Canturreen o zumben todos juntos, suavemente, mientras lo columpian. Continúen haciendo esto durante un rato...

Luego, si la persona mecida no es muy grande para los demás, levántenla hasta quedar sostenida sobre sus manos, por encima de la cabeza de todos, y balancéenla en esa posición durante un rato... y luego, *muy* lentamente, bájenla hasta el piso, asegurándose de mantenerla horizontal. Mientras la bajan, reduzcan gradualmente el balanceo. Háganlo así para que, cuando llegue al piso, se esté moviendo apenas y no se roce contra el suelo. Además, al acercarse al piso, muevan sus manos hacia los bordes de su cuerpo a fin de poder retirarlas sin producirle molestias al quedar su cuerpo descansando sobre el suelo. Es posible hacer esto tan suavemente, que la persona no note cuando su cuerpo queda en el piso. Luego, con toda suavidad, quiten sus manos y permanezcan inmóviles durante un rato. Dejen que la persona quede a solas con su experiencia sin que nadie la moleste y hasta que sienta deseos de abrir los ojos...

(Esta puede ser una experiencia muy hermosa si se hace con cuidado y amabilidad. Puede llegar a ser muy conmovedora para gente que se sienta sola o alejada de los demás. También pueden comenzar levantando a la persona desde una posición yacente y rígida en el suelo. Es un poco más trabajoso y resulta complicado ubicar las manos debajo de ella cuando se opta por este método).

Masaje grupal de la espalda

(Grupos de 8 a 10; también factible para 6 a 7).

Una persona yace cómodamente boca abajo, con los codos hacia afuera y las palmas de las manos apoyadas cerca de la cabeza. El líder se arrodilla a la cabeza y tres o cuatro personas lo hacen a cada lado de quien se encuentra acostado. Todo el ejercicio se hace sin hablar, mientras la persona ubicada a la cabeza conduce y coordina a los otros por medio de gestos con manos y cabeza. *Todos deberán tratar de masajear del mismo modo y con igual fuerza, tal como indique el coordinador.* Masajeen todo el cuerpo, incluyendo la cabeza, dedos y pies. Desplácense hacia adelante y atrás cubriendo todas las zonas próximas a cada uno de ustedes y procuren no olvidar ninguna parte. El masaje consiste en varios períodos de unos veinte segundos, con pausas de unos diez

después de cada uno, para que quien los recibe pueda vivenciar su cuerpo. Cada período implica sólo una manera de utilizar las manos: frotar, golpear con las palmas, etc. Cada período debe comenzar muy suavemente, luego intensificarse gradualmente y después decrecer y finalizar muy suavemente, como para que no haya un contacto muy repentino al comienzo ni un final repentino de dicho contacto al final. Además, los primeros episodios deben ser bastante vigorosos y estimulantes, y los últimos más suaves, finalizando con un masaje muy sutil o con la aplicación estática de presión en uno o dos puntos de la columna vertebral. Esta es una buena secuencia (demuéstrela):

1) *Palmadas:* con las palmas de las manos...
2) *Golpes:* con el borde inferior de las manos (tipo karate).
3) *Golpecitos:* con la yema de los dedos...
4) *Amasar:* ubique las yemas de los dedos formando un círculo, luego júntelas y tire hacia arriba...
5) *Caminar:* use uno o dos dedos y muévalos como si fueran piernas...
6) *Frotar:* utilice las palmas y muévalas en círculo...
7) *Presionar:* con las palmas, muy gradualmente, aumente la presión, manténgala y luego redúzcala muy lentamente. Hagan esto sólo una vez...
8) *Acariciar:* con las yemas, suavemente, hacia adelante y atrás...
9) *Presionar:* con las yemas. Finalice quitando un dedo a la vez, empezando por el meñique...
10) Sólo el coordinador. Ubique los dedos índices en algún lugar de la columna vertebral, a unos treinta centímetros de distancia. Luego aumente la presión con uno de los dedos, mientras disminuye la presión con el otro. Alterne una o dos veces y luego, muy gradualmente, levante el dedo que hace menos presión y luego el otro. Esperen luego en silencio y dejen que quien recibió los masajes disfrute de su experiencia tanto como desee...

Ustedes pueden variar esta secuencia de muchas otras maneras. Pueden frotar con las palmas, los dedos o nudillos de la mano. También pueden amasar con las palmas o con el pulgar y demás dedos, etc. *Es muy importante que todos hagan lo mismo al mismo tiempo,* y *en cuanto sea posible de la misma manera, así como que todos empiecen y termi-*

nen juntos. Si no proceden así, el destinatario de todo esto tendrá una extraña y desconcertante experiencia en lugar de una agradable. Tomen conciencia de lo que hacen los otros. El líder puede dar las instrucciones en silencio, con sus manos, antes de cada episodio. ¿Alguna pregunta?... Muy bien. Adelante...

Secretos

Mantenemos secretos porque imaginamos que de ser honestos, sinceros y abiertos, se producirían ciertas consecuencias desagradables : otros nos rechazarían, se aprovecharían de nosotros, se disgustarían, etc. Este experimento les da la oportunidad de verificar algunas de sus expectativas catastróficas sin sufrir ninguna de las consecuencias. Quiero que anoten sobre estas tiras de papel (entregue papel) sus secretos y luego, protegidos por el *anonimato,* vean la reacción de la gente. También podrán tener cierta idea de qué cosas mantienen los otros en secreto. Cierren los ojos ahora y piensen en dos o tres secretos suyos que *menos* quisieran que conozcan los otros miembros del grupo. ¿Qué información respecto de usted considera que sería la más difícil de revelar o sería más perjudicial para su relación con la gente que está aquí?...

Ahora quiero que escriban sus secretos en los pedazos de papel que les entregué. Escríbanlos claramente y con todos los detalles necesarios para que cualquiera que los lea sepa exactamente lo que quieren decir. Por ejemplo, no escriban simplemente: "Tengo miedo de la gente", digan exactamente de qué gente tienen miedo y qué temen de ellas. Por ejemplo: "Yo tengo miedo de los hombres corpulentos que podrían causarme daño físico". *Por favor, no se hagan los cómicos.* Escriban un secreto real que sea importante para ustedes o bien escriban que no están dispuestos a escribir ninguno de sus secretos... Cuando hayan terminado de escribir sus secretos, doblen el papel en dos y ubíquenlo en un montón en el medio del cuarto. Cuando pongan sus papeles en el montón, revuélvanlos y regresen a su sitio...

Ahora que todos han puesto sus papeles, quiero que cada persona vaya a buscar uno y luego vuelva a sentarse...

Dentro de un minuto una persona leerá el secreto anotado en el pedazo de papel que tomó, *como si fuera su secreto.* Comiencen diciendo: "Este es mi secreto; yo". Procuren imaginar que se convierten en esa persona que escribió el secreto y vean si pueden expresar algo

más sobre lo que sienten *siendo el dueño del secreto.* Aun si éste les resultara insignificante, tengan en cuenta que es importante para alguien, de modo que, por favor, respeten eso. Una vez que alguien haya leído "su" secreto, quiero que los otros miembros del grupo digan cómo se sienten hacia esa persona que acaba de revelar "su" o "sus" secretos. No digan más que lo que sienten: "Me siento disgustado", "Estoy sorprendido", "No me importa que hagas eso" o cualquiera sea su reacción ante cada secreto. Si algunos de los secretos son verdaderamente suyos, y desean admitirlos, por favor, háganlo. Una vez que todos hayan dado su respuesta, algún otro leerá su papel como si los secretos allí contenidos fueran suyos, y los otros volverán a comunicar sus reacciones. ¿Alguna pregunta? Muy bien. Adelante...

Empleen ahora unos diez minutos para discutir cualquier cosa que quieran respecto de lo que experimentaron o descubrieron a través de este experimento. ¿Cómo se sintieron cuando otro leyó sus secretos y los demás respondieron? ¿Cómo se sintieron al escuchar los secretos de los otros, etc.?...

(Para tomar contacto con las expectativas catastróficas y la parte suya que insiste en mantener secreta, pídale a la gente que piense en varios secretos que no deseen que se conozcan... Luego cambie de rol y conviértase en esa otra gente o "sociedad" y hable en silencio con usted mismo como si usted fuera esa otra gente... Ahora continúe siendo esa otra gente que reacciona ante sus secretos y deje que sus palabras se hagan audibles en un susurro o murmullo... Deje ahora que sus palabras aumenten paulatinamente de volumen... Dese cuenta de lo que dice y luego prosiga comunicando sus experiencias, etc. Ver el experimento *Secretos* en el capítulo de *Pares* en busca de otras posibilidades).

(En un grupo que haya desarrollado cierta confianza y calidez en sus relaciones, intente esta versión más eficiente del mismo experimento. Siéntense en un pequeño círculo, tomados de las manos y con los ojos cerrados, y permanezcan en silencio durante un rato. Luego cada persona, cuando lo desee, cuente un secreto íntimo que tema revelar. Una vez que todos hayan hecho esto, abran los ojos y den sus respuestas ante los secretos revelados).

Arcilla imaginaria

Tengo un trozo de arcilla en mis manos. Puede ser modelada, aplastada, estirada, achicada, etc., de *cualquier* manera. (Emplee las manos simulando que moldea la arcilla de diferentes maneras). Ahora le entregaré un poco de arcilla a una persona del grupo, y quiero que esa persona tenga la *sensación* de la arcilla en sus dedos y luego emplee un par de minutos dándole alguna forma a la arcilla. Dense cuenta de sus manos mientras trabajan con la arcilla imaginaria y vean qué tipo de creación emerge de esos movimientos. Cuando hayan terminado, entreguen lo que hayan hecho a alguna otra persona del grupo a quien deseen dárselo. Luego será el turno de esa persona para hacer otra cosa con la arcilla y entregarla a algún otro. Continúen así hasta que todos hayan tenido por lo menos una oportunidad de modelar la arcilla. Hagan esto sin decir una palabra. Presten atención y observen. ¿Alguna pregunta?... Muy bien. Aquí está la arcilla. (Simule que entrega la arcilla). Adelante...

Ahora, silenciosamente, reflexionen sobre aquello de lo que se dieron cuenta respecto de ustedes mismos y de los demás mientras modelaban esta arcilla imaginaria. ¿Cómo se sintieron al recibir la arcilla y mientras la estaban modelando? ¿Se sintieron especialmente "cohibidos" o pudieron llegar a sentir realmente la arcilla y los movimientos de las manos? ¿Pensaron y planificaron algo mientras estaban haciendo el modelado o pudieron despreocuparse y dejar que algo se produjera de por sí? ¿A quién eligieron para entregarle su creación? ¿Qué notaron en los otros mientras moldeaban la arcilla? ¿Qué creó cada persona y qué sintió hacia cada creación? ¿Cómo fue el *proceso* de creación en cada persona, la técnica o estilo que cada una utilizó? ¿Hubo alguna persona que la estiró cuidadosamente mientras otra la manipuló groseramente y sin cuidado? Cuando una persona entregó su obra a otra, ¿cómo fue la interacción y qué ocurrió entre ellas? ¿Fue un regalo, un descarte, un proyectil? Cuando una persona recibió la arcilla, ¿disfrutó al recibirla o inmediatamente la aplastó y comenzó a reformarla? ¿Hubo alguna persona que recibió varios regalos mientras otras sólo uno? Reflexionen sobre todos los detalles y comuniquen su conciencia de lo sucedido durante unos diez minutos...

Escultor

Ahora reúnanse con alguien y ubíquense uno frente a otro sin hablar hasta que todos estén agrupados de a dos... Ahora quiero que la persona más alta en cada par sea un escultor y la más baja sea arcilla. El escultor tomará cierto tiempo en mirar a su compañero y darse realmente cuenta de él. Notará su postura física, la inclinación que le da a la cabeza, etc... *Sin planificar,* el escultor modificará la postura del compañero, a fin de exagerar aquello de lo que se da cuenta. Si se da cuenta de que echa la cabeza hacia atrás, échela más atrás aún. Utilicen sus manos como si estuvieran moldeando arcilla o cera. Quiero que la persona que está siendo modelada se dé cuenta de cómo se siente durante el ejercicio... Continúen cambiando la posición de la estatua hasta que se sientan satisfechos de los resultados. Cuando hayan finalizado de modelar, den un paso atrás y examínenla para ver cómo está y qué expresa...

Ahora enfrenten su estatua y hagan con su cuerpo una copia exacta de ella. Quiero que ambos tengan una sensación de la estatua y de lo que ésta expresa...

Luego cambien de puesto. La persona más baja es el escultor. Empleen cierto tiempo en mirar al compañero y darse cabalmente cuenta de él... Luego, *sin planificar,* comiencen a modelar suavemente a su compañero... y continúen hasta quedar satisfechos con la estatua que crearon... Den un paso atrás y examinen la misma para ver cómo es y qué expresa... Después conviértanse ustedes mismos en una copia exacta de sus estatuas y ambos tengan la sensación de ser ésa.

Empleen ahora algunos minutos en discutir sus experiencias con su compañero. Refiéranse las cosas de que se dieron cuenta en ustedes mismos y en sus respectivos compañeros mientras hacían esto...

(Cuando cada estatua esté finalizada, también puede reunirlas en la interacción de un grupo escultórico o cuadro, si desean).

Amontonándose

(Indicado para grupos numerosos. Para diez personas como mínimo).

Cierren los ojos y pónganse de pie... Tomen contacto con su propia experiencia mientras se encuentran solos... ¿Cómo se sienten físicamente?... Noten cuando se ocupan con pensamientos e imágenes y

regresan a su cuerpo... Coloquen ahora sus brazos a los costados y desplácense lentamente hacia el centro de la pieza... Dense cuenta de qué está sucediendo dentro de ustedes mientras avanzan al encuentro de otros en el centro del cuarto. ¿Qué fantasías se les ocurren y cómo se sienten?... Mantengan los ojos cerrados y cuando alcancen a los otros en el centro del cuarto, contáctenlos amablemente como si fueran un grupo de codornices buscando entibiarse en el invierno... A continuación, delicada y lentamente, muévanse entre esa gente y dense cuenta de cómo se sienten al hacerlo... Cuando lleguen al borde del grupo, permanezcan allí por un rato y dense cuenta de cómo se sienten allí, luego vuélvanse y gentilmente ábranse camino dentro del grupo otra vez... Durante un rato dedíquense a darse cuenta de cómo experimentan eso...

Ronda de imitaciones

(Requiere al menos diez personas).

Cada integrante del grupo busque una postura que le resulte cómoda. Cada persona elija a otra que se encuentre dentro del cuarto del círculo a su derecha. No importa a quién elijan y ninguno tiene que conocer a quién elige... Cuando diga "ya", quiero que cada persona imite a quien haya elegido. Copien la postura, la expresión facial, movimientos, ruidos, etc. Imiten todo lo que haga esa otra persona y continúen haciéndolo durante varios minutos. Muy bien. Ya...

(Muchas personas se sorprenden de los resultados. Es divertido y estimula agradablemente a las personas si es que han estado quietas durante un rato o si la energía del grupo se encuentra baja. Inténtelo).

Naturaleza humana

Deseo que discutan la naturaleza del hombre durante unos cinco minutos. Hagan declaraciones acerca de la naturaleza del hombre. No hagan preguntas y no se queden atascados decidiendo quién está "en lo cierto" o qué significa "naturaleza". Comuníquense sus ideas y creencias y presten atención a los sentimientos y opiniones de los otros. Declaren sus ideas respecto de la naturaleza del hombre muy detalladamente, a fin de que los demás puedan saber exactamente lo que cada uno quiere decir. Puede servir de ayuda comenzar diciendo: "La

humanidad básicamente es". Finalicen luego la frase con sus ideas y señalen algunas evidencias o ejemplos específicos para mostrar con exactitud lo que quieren decir. ¿Alguna pregunta? Muy bien, adelante...

Ahora reflexionen en silencio y absorban la discusión que tuvieron recién... y resuman, también en silencio, sus creencias sobre la naturaleza humana... Miren al grupo y resuman las declaraciones de cada persona. ¿Cuál es la idea de cada una de ellas sobre la naturaleza humana?...

Después exprese cada uno su *misma* declaración, pero en lugar de decir: "La humanidad es básicamente...", diga: "Yo soy básicamente...". También identifíquense con las evidencias y ejemplos dados por ustedes. Si usted dijo: "El hombre es básicamente belicoso. Miren todas las guerras y conflictos en la historia", cámbienlo por: "*Yo* soy básicamente belicoso. Miren todas las guerras y conflictos en *mi* historia". Mientras digan estas frases, dense cuenta de cómo se sienten al decirlas. Dense cuenta de si realmente pueden identificarse con ellas y sentir que eso es cierto en su caso, o si resisten tal identificación y sienten que eso no es cierto en su caso. ¿Cómo se sienten mientras otros expresan sus declaraciones modificadas? ¿Pueden reconocer la verdad en lo que ellos dicen de ellos mismos? Hagan este ejercicio de identificación ahora y cuando todos lo hayan efectuado comuníquense lo que experimentaron...

ARTE, MOVIMIENTO Y SONIDO

El proceso de creación artística ha sido un medio de autoexpresión durante milenios. Profundizando el darnos cuenta del proceso creativo podemos resolver y clarificar esta expresión. La resolución y clarificación de la autoexpresión libera energía y facilita nuestro desarrollo y crecimiento ulterior, permitiéndonos comprender que cada área de nuestras vidas puede convertirse en un medio para el crecimiento, la creación y la autoexpresión.

Dibujando con la izquierda y derecha

(Materiales: un juego muy variado de pinturas al pastel para cada 8 ó 10 personas y varios pliegos de papel pesado de unos 70 por 110 centímetros para cada una. También puede emplear otros medios, por supuesto. Las pinturas al pastel son muy baratas, son más hermosas que los lápices de colores y mucho menos sucias que la pintura. Las cajas grandes tienen una rica variedad de hermosos colores que brindan un amplio margen de posibilidades a la autoexpresión).

Sin hablar, vayan a la caja de pinturas al pastel y dejen que su mano derecha elija el color que le venga bien. Hagan lo mismo con la mano izquierda. Efectúa una pequeña marca con los colores que encontraron sobre el papel, para asegurarse que esos son los que ustedes quieren. Cuando hayan elegido los colores, tomen una de las grandes hojas de papel y busquen un lugar para sentarse donde puedan estar a solas tranquilamente. Asegúrense de que haya cierto espacio a su alrededor, a fin de no distraerse con la gente ubicada cerca de ustedes. No dibujen nada sobre el papel hasta que les indique...

Ahora tomen un color en cada mano, coloquen las manos adelante para poder mirarlas sin esfuerzo y miren esos colores durante un

rato... Cierren los ojos, conserven esos colores como imágenes y observen qué hacen esos dos colores. Si no consiguen permanecer con los colores al cerrar los ojos, ábranlos, miren durante un rato los colores y luego, nuevamente, cierren los ojos y llévense los colores al mundo privado de sus imágenes... Observen lo que esos colores hacen... Éstos pueden moverse en círculo, pueden formar imágenes abstractas o manifestarse en imágenes de cosas reconocibles. Dejen que esto sencillamente suceda y observen qué hacen esos colores...

Dentro de un minuto les pediré que abran los ojos y, en silencio, dibujen con esos dos colores sobre el papel. Pueden dibujar algunas de las formas e imágenes que aparecieron cuando estaban con los ojos cerrados o cualquier cosa que surja de ustedes. Utilicen ambas manos alternadamente o al mismo tiempo, según prefieran. Mientras dibujan, dirijan la atención sobre el *proceso* de dibujar y crear. Noten cómo se sienten los pasteles en cada mano, cómo aparecen los colores sobre el papel, cómo se mueve cada una de sus manos y cómo interactúan los dos colores sobre el papel. Adviertan cualquier crítica que restrinja su accionar y dejen que se pierda. En la medida de lo posible, líbrense de metas y objetivos y simplemente tomen conciencia de lo que está ocurriendo mientras dibujan. ¿Qué quieren hacer los colores y cómo se sienten sus manos en movimiento? Dejen que los materiales y el proceso de dibujar se apoderen de usted y lo dirijan mientras dibuja. Muy bien. Abran ahora los ojos y dibujen tranquilamente, sin hablar, durante unos diez a quince minutos...

En seguida quiero que cada uno de ustedes emplee varios minutos en expresar la experiencia de dibujar a los demás miembros del grupo. Sostengan su dibujo a fin de que los otros puedan verlo. Digan qué color corresponde a cada mano y describan el proceso de crear su dibujo: cómo se movieron sus manos, cómo interactuaron los colores y cómo se sintieron mientras éstos creaban formas e imágenes en el espacio. (Demuestre esto con su propio dibujo). Por ejemplo: "El rojo es mi mano derecha y el púrpura es mi izquierda. Inmediatamente me di cuenta que no quería dibujar simultáneamente con las dos manos, de modo que permití que alternaran. Inicialmente el rojo era mucho más activo, como una suerte de arremetida que se apoderaba de casi todo el papel, y el púrpura se sentía un poco a la defensiva, como diciendo: 'Mantente fuera de mi territorio'. Rápidamente noté que el púrpura podía fácilmente sobremarcar al rojo y que era mucho más difícil para el rojo sobremarcar al púrpura. Hice varios trazos circulares con el púrpura y luego llené con rojo los espacios vacíos.

Pasé con el rojo por encima de los trazos púrpuras y entonces el púrpura se hizo más sólido y el rojo no pudo desplazarlo. Hacia el final comencé a combinar los colores un poco más y me gustó eso". Ahora comiencen a describir su proceso de elaboración del dibujo...

Después que todos han descrito su experiencia de dibujar, quiero que en silencio reflexionen sobre esto... ¿Hasta qué punto sus dos manos y sus dos colores expresan dos lados de su personalidad y su manera de interactuar?... ¿Se mantienen los dos colores separados en el papel o interactúan? ¿Cooperan entre ellos o están en conflicto?... ¿Qué expresan los colores de por sí?... ¿Hasta qué punto pueden ver que el proceso creador del dibujo expresa algo sobre su propio funcionamiento?... ¿Qué notaron respecto de los dibujos de otros: qué parecían expresar los dos colores, cómo interactuaron y qué dijo cada persona respecto de su proceso de creación?... ¿Qué diferencias o similitudes ven al mirar todos los dibujos?... Dense cuenta que cada persona sabe más acerca de su propio proceso. Los comentarios y observaciones de los otros sólo son útiles si se producen, libre y naturalmente, sin exigir que sean aceptados como correctos, etc. Ahora empleen cinco a diez minutos en comunicar sus observaciones y discutirlas...

Dibujo interior

Sin hablar, vayan hacia la caja de pinturas al pastel y escojan varios colores que les gusten para dibujar. Si pueden, hagan una pausa y tranquilamente dejen que los colores los elijan a ustedes. Prueben los colores haciendo una marquita sobre un papel para asegurarse que esos son los deseados. Una vez que hayan elegido colores tomen una de las hojas grandes de papel y busquen un lugar donde puedan sentirse tranquilos y a solas. Asegúrense de que quede cierto espacio alrededor, a fin de no distraerse con la gente cercana. No dibujen nada hasta que no les indique hacerlo... Ahora cierren los ojos y tomen contacto con su cuerpo y las sensaciones que realmente detecten... Dense cuenta de cómo se sienten interiormente... Permitan ahora la aparición de imágenes visuales que de alguna manera expresen su yo interior y cómo se sienten respecto de su vida... Estas imágenes pueden ser formas abstractas o cosas reconocibles, pero de algún modo los representan tal como realmente son ustedes... Tómense un cierto tiempo para que estas imágenes se desarrollen...

Dentro de un minuto les pediré que abran los ojos y hagan un dibujo que los represente con los colores que eligieron. Si resuelven emplear otros colores, silenciosamente vayan hacia la caja y tomen los colores que necesiten. Mientras dibujan, dirijan su atención sobre el proceso de dibujar y sobre cómo se sienten mientras crean. Olvídense de objetivos específicos y simplemente dense cuenta de cómo se mueven sus manos y cómo aparece el color sobre el papel. Dejen que los materiales y el proceso de dibujar asuman el control, de modo que los colores y sus manos decidan dónde y cómo dibujar. Permitan que una línea se extienda tanto como quiera, deténganse donde esa línea desee, cambien de dirección cuando lo quiera, etc. Abran ahora los ojos y empleen unos diez a quince minutos en hacer un dibujo que los represente a ustedes mismos...

Ahora sostengan sus dibujos de modo que los otros puedan verlos. Quiero que cada uno de ustedes emplee tres o cuatro minutos en describir su dibujo de sí mismo. Háganlo en *primera persona del presente como si estuvieran describiéndose a ustedes mismos.* Por ejemplo: "Yo tengo muchas líneas entrelazadas, estoy bastante confundido y presento un aspecto turbio. A mi derecha, tengo líneas rojas violentas y desiguales de cólera que atraviesan mi apacible azul y verde", etc. También expresen su conciencia del proceso de crear ese dibujo interior y de cómo se sintieron respecto de lo que estaba sucediendo. Por ejemplo: "Al principio sólo tenía esas líneas rojas violentas y mucho espacio que no me gustaba. Me sentí completamente confundido y desordenado, de modo que entonces hice este pedazo de azul y verde apacible", etc. Además tomen conciencia de cómo se sienten y qué notan mientras se describen a ustedes mismos. Ahora cada uno tómese algunos minutos en describir su dibujo en primera persona del presente...

Luego que todos han descrito sus dibujos, quiero que en silencio reflexionen sobre la experiencia... ¿Qué descubrieron respecto de ustedes mismos y de los otros al expresarse a través de esos dibujos?... ¿Qué similitudes y diferencias notaron en ellos?... Ahora empleen otros cinco a diez minutos en comunicar sus observaciones y discutirlas...

(Una variación de este dibujo interior exige que cada persona comience eligiendo los tres colores que prefiera y los tres colores que menos le gusten y los emplee en su dibujo. O pueden pedirle a cada persona que primero haga un dibujo con los colores preferidos y luego otro con los que menos le gustan. Luego describirán esos dos dibu-

jos y el proceso de crearlos y compararán uno con otro. Dibujar con los colores más desagradables es habitualmente más frustrante y también puede ser muy expresivo y revelador).

(También pueden dibujar una parte de ustedes que les guste o no, o un sentimiento que les produzca dificultades. También pueden dibujar a alguna persona importante en su vida: su esposa, padre, hijo, patrón, amante, etc., o alguna fuerza que afecte su vida: inquietud, enfermedad, mal, bien, vejez, autoridad, etc. Un dibujo de toda su familia puede expresar muchísimo acerca de cómo se siente hacia ellos y cómo se relaciona con ellos).

Diálogo dibujado

Quiero que cada uno de ustedes vaya hacia la caja de pinturas al pastel y tranquilamente elija un color que exprese algún aspecto importante de ustedes mismos... Ahora en silencio reúnanse con alguien que tenga un color diferente al elegido por ustedes. Cada par tome una hoja grande de papel y busque un lugar donde sentarse. Pongan el papel en medio de ustedes dos y siéntense a ambos lados del papel... Sostengan su color en la mano con la que *no* escriben. Dentro de un minuto, quiero que empiecen a dibujar juntos sobre el papel. No lo dividan ni hagan dibujos separados, y no planifiquen, discutan ni decidan qué dibujarán juntos. Empiecen simplemente a dibujar con lentitud y dirijan su atención al proceso de dibujar y a cómo se sienten mientras interactúan con su compañero. Dejen que su conciencia y sentimientos fluyan dentro del proceso de dibujar. Pueden alternarse dibujando o dibujar al mismo tiempo, o hasta mover amablemente la mano de su compañero durante un breve instante y dibujar con su color si él accede a esto. Comiencen a hacer esto ahora y empleen diez a quince minutos para interactuar con su compañero mientras se desarrolla este dibujo entre ustedes...

Después cuéntense qué experimentaron mientras trabajaron juntos. Expresen de qué se daban cuenta mientras interactuaban y cómo se sintieron durante este diálogo silencioso. ¿Cómo expresa el tipo de relación que usted tiene con su compañero este dibujo y el proceso de hacerlo? Empleen unos cinco minutos en esto...

(También puede hacer esto con tres o más personas, o con una familia. Este tipo de experimento puede expresar muchísimo acerca

de las pautas de relación e interacción que existen dentro de una familia).

Experimentando

(Se requieren cantidades de hojas de papel barato para los siguientes experimentos).

Vayan hacia la caja de pinturas al pastel y elijan varios colores de su agrado. Luego tomen diez o quince hojas de papel y siéntense en algún sitio... Quiero que experimenten diferentes maneras de pintar sobre el papel. También quiero que se den cuenta de cómo se sienten mientras vivencian esas diferentes maneras de dibujar. Noten qué maneras les resultan agradables y cuáles son menos satisfactorias. Imaginen ahora que el color que tienen en la mano es un pájaro. Muevan su mano como si fuera un pájaro que vuela en picada para hacer ciertas marcas sobre el papel... Ahora cambien de color e imaginen que la pintura al pastel es una hormiga. Vean qué clase de marcas hace siendo hormiga. Utilicen el mismo papel hasta que quede lleno de trazos, luego pónganlo a un lado y usen una hoja limpia. Cambien de color cada vez que cambien la manera de dibujar... Ahora imaginen que la pintura al pastel es un látigo... Luego una motoniveladora o un tractor... Después una mano que hace masajes... En seguida una motocicleta... A continuación un caballo... Ahora una serpiente cascabel... Para seguir con un cuchillo... Continúa con una lengua de gato... Ahora continúen por su cuenta durante cinco minutos. Piensen en algo que se mueva y luego dejen que su color se convierta en eso. Observen las marcas hechas sobre el papel... Tomen una hoja limpia y utilicen varias de las maneras que *más* les hayan gustado durante un par de minutos. Tomen conciencia de *cómo* se sienten mientras lo hacen...

Tomen otra hoja limpia y utilicen varios de los modos de dibujar que *menos* les hayan gustado durante un par de minutos. Y tomen conciencia de cómo se sienten mientras lo hacen...

Luego permanezcan tranquilos sin hacer nada durante uno o dos minutos y contemplen estas dos últimas hojas de papel. Vayan dándose cuenta de qué les gusta y qué les disgusta de esas maneras diferentes de aplicar el color... ¿En qué se diferenció el movimiento de su mano en cada una de esas dos hojas?... ¿Cómo se sintieron mientras dibujaban en ellas y cómo luce el color sobre el papel?... ¿Hay alguna manera en la que los modos preferidos y menos preferidos de dibujar

expresen cualidades opuestas, tales como lento-rápido, grande-chico, etc.?

Ubiquen las hojas en algún sitio donde puedan verlas los demás miembros del grupo. Túrnense para expresar sus opiniones sobre el proceso de dibujar y lo que les gusta y disgusta de estas diferentes maneras de dibujar. Una vez que todos hayan hecho esto, empleen otros cinco o diez minutos en comparar las diferencias y similitudes en las formas en que cada persona dibujó "según" cada cosa: pájaro, caballo, motoniveladora, etc. Discutan luego cualquier otro detalle del que se hayan dado cuenta durante el experimento o respecto de los dibujos de los demás...

Aparición

Vayan a la caja de pinturas de pastel y elijan tres colores que les gusten y les resulten agradables cuando están combinados. Hagan trazos gruesos con estos tres colores, uno al lado del otro, para asegurarse que les gusta la combinación. Cuando hayan encontrado los tres colores que les agradan, tomen varias hojas de papel y siéntense a solas donde no puedan ser distraídos por los demás. No dibujen sobre el papel hasta que les diga...

Quiero que elijan alguna forma lineal simple: un rectángulo, un círculo, un segmento de círculo, un ángulo, dos líneas que se cruzan, etc. (Muestre ejemplos).

Quiero que utilicen solamente esa única forma lineal y la dibujen sobre el papel de modos diferentes. Pueden hacerla en colores distintos, en tamaños diversos, con variadas orientaciones, superponiéndose o separadas, etc. (Muestre un ejemplo).

Hagan esto sencilla y experimentalmente, sin fijarse ninguna meta, salvo la de darse cuenta de todo el proceso: la percepción del lápiz en la mano, los colores, las pautas emergentes y cómo se sienten mientras van haciendo esto. Una vez que lo hayan hecho durante un rato, alguna pauta u objeto comenzará a surgir de su dibujo. En lugar de ver una serie de formas lineales de diferentes colores y tamaños, estarán en condiciones de ver algo definido que emerge, algún objeto, tal vez varias cosas, una persona, una cara, etc. Cuando algo específico comience a aparecer en su dibujo, noten cómo se sienten hacia ello y vean si pueden continuar desarrollándolo utilizando siempre la misma forma lineal durante un rato. Luego dejen de usar esa forma lineal

y perfeccionen todavía más lo que emergió, dibujando, conectando de cualquier modo que deseen y utilizando siempre los mismos tres colores. ¿Alguna pregunta?... Comiencen a dibujar sin hablar. Empleen unos diez minutos en hacer esto...

Empleen un par de minutos en mirar –sin hablar– su dibujo y en examinar el proceso de su creación y lo que ocurrió con ustedes mientras lo hacían...

Luego ubiquen su dibujo donde puedan verlo los otros miembros del grupo y describan el proceso de crearlo, las diferentes etapas del desarrollo, cómo se sintieron, qué hicieron, etc. Luego tómense unos pocos minutos en discutir lo que perciben en los otros dibujos: los colores y formas lineales que cada persona eligió, qué surgió del dibujo de cada persona y qué podría significar acerca de cada una...

Tomen ahora otra hoja de papel. Quiero que repitan este experimento, pero esta vez al revés. Por ejemplo, si previamente utilizaron una forma lineal angular gruesa, esta vez elijan una forma lineal circular suave. Si antes empezaron con un grupo de formas en el centro de la hoja, del mismo color, comiencen esta vez con formas dispersas de diferentes colores. Si anteriormente utilizaron trazos gruesos y obtuvieron líneas gruesas y oscuras, esta vez utilicen trazos livianos para obtener líneas más tenues. En la medida que les resulte posible, recuerden cómo hicieron el experimento la primera vez e inviertan el procedimiento. Nuevamente empiecen haciendo las formas lineales mientras dirigen su atención al desarrollo del proceso. Vean qué resulta, primero con la misma forma y luego dibujando del modo que quieran. De nuevo, empleen unos diez minutos...

Ahora, en silencio, miren el dibujo que han hecho, dirijan su atención sobre lo que haya salido y desarrollado en él... Realmente, dense cuenta del dibujo en detalle. ¿Cuáles son todas sus características y cualidades?... Identifíquense ahora con cualquier cosa que aparezca... Conviértanse en esas cosas y describánse a ustedes mismos... ¿Cómo son... y cómo se sienten siendo esa cosa?... ¿Cómo es su vida y qué hace usted?... Realmente vayan a los detalles de su experiencia siendo lo que surja de su dibujo...

Ahora quiero que sostengan el dibujo de modo que los otros miembros del grupo puedan verlo. Quiero que continúen identificándose con cualquier cosa que surja en su dibujo y empleen algunos minutos en describirse en primera persona del presente. Expresen realmente todos los detalles de su existencia siendo esa cosa. Una vez que todos

hayan hecho eso, empleen otros cinco o diez minutos en comunicarse cualquier otra cosa que hayan notado en los dibujos de los demás y en el de ustedes, discutan el proceso de hacerlo, etc.

Escribiendo el nombre

Elijan de la caja de pinturas al pastel un color que les guste y que exprese algo de ustedes. También tomen unas diez hojas de papel y siéntense en algún sitio donde los otros no puedan distraerlos... En todos esos experimentos quiero que sostengan la pintura con la mano con la cual *no* escriben habitualmente.

Ahora quiero que escriban su nombre al revés, como si éste estuviera reflejado sobre un espejo. Usen la parte superior de la hoja para hacer esto y dense cuenta de cómo se sienten mientras escriben su nombre al revés con la mano que no usan...

Luego usen la mitad inferior del papel para hacer lo mismo que antes: escribir su nombre al revés con la mano que no escriben, pero ahora háganlo con el *menor esfuerzo posible.* Dense cuenta de lo que experimentan al hacerlo...

Tomen otra hoja de papel y escriban su nombre normalmente de tal modo que ocupe toda la hoja...

Ahora, en la misma hoja, escriban su nombre lo más pequeño posible...

Pongan todos estos escritos donde los otros puedan verlos y cuéntense la experiencia de escribir su nombre de todos esos modos...

Tomen otra hoja de papel y escriban muy lentamente su nombre con la mano que no escriben. Utilicen esta firma para dibujar un mapa lineal temporal de sus vidas hasta el presente. La firma terminada representará de alguna manera los diferentes períodos de su vida y lo que experimentaron en esas épocas...

Cojan otra hoja de papel y en una mitad utilicen su nombre para dibujar un boceto de ustedes mismos tal como realmente son...

Ahora, en la otra mitad de la misma hoja, usen su nombre para hacer un boceto de ustedes mismos tal como uno de sus padres los ve...

Tomen otra hoja y en una mitad usen su nombre para dibujar una parte de ustedes mismos que les guste...

En la otra mitad de la misma hoja usen su nombre para dibujar una parte de ustedes mismos que no les guste...

Después pongan sus firmas donde cualquiera pueda verlas y túrnense para hablar de ellas y de cómo se sintieron al hacerlas. Describan su firma lineal-temporal y los bocetos de ustedes mismos detalladamente y expresen la conciencia del proceso de hacerlas. Una vez que todos hayan hecho esto, empleen cierto tiempo en discutir lo que notaron respecto de las firmas de los otros y lo que expresan...

Escultura de uno mismo

(Materiales: disponga de 2,5 a 5 kilos de arcilla para modelar y un pedazo de cartón o madera terciada de 50 x 50 cm., por persona. Puede utilizar pedazos grandes de papel para no manchar con arcilla una buena alfombra o piso).

Quiero que cada uno tome una buena cantidad de arcilla con las manos juntas. Tomen también un cartón o pedazo de madera para apoyar la arcilla y busquen un lugar cómodo donde sentarse, con cierto espacio a su alrededor... Empleen unos pocos minutos en familiarizarse con la arcilla... Perciban su textura y peso... Sientan cómo cambia de forma mientras la exploran con los dedos... Prueben distintas maneras de darle forma: apretándola, golpeteándola, empujándola o tirándola con los dedos, acariciándola, haciéndola rodar, etc... Descubran cómo es esta arcilla y de qué es capaz...

Ahora que han explorado la arcilla, hagan una bola bastante redondeada y pónganla suavemente sobre el cartón, delante de ustedes. Cierren los ojos, siéntense en una posición cómoda y dirijan su atención sobre sus manos y dedos con los que han explorado la arcilla... Noten cómo se sienten sus dedos y manos... Luego concéntrense más aún y permitan que su atención fluya dentro de las diferentes zonas de su cuerpo... Tomen conciencia de lo que sienten en cada parte de su cuerpo...

Después visualicen una imagen de la bola de arcilla e imaginen que lentamente cambiará de forma y formará por sí misma una imagen de usted mismo. Esta imagen puede ser una representación bastante realista o completamente abstracta. No intenten cambiar esta bola de arcilla imaginada, déjenla cambiar por sí sola, lentamente, hasta convertirse en una representación de ustedes... Puede que cambie muchas veces o quizás forme dos o más imágenes de usted mismo... Pase lo que pase, observen atentamente mientras eso se desarrolla sin interferencias suyas...

Ahora mantengan los ojos cerrados y extiendan las manos hacia la bola de arcilla ubicada frente a ustedes, tómenla cuidadosamente por un momento... Dirijan su atención sobre sus dedos y manos y déjenlos empezar a moverse y familiarizarse con la arcilla... Comiencen a crear una imagen de ustedes mismos a ojos cerrados. Mientras lo hacen, dense cuenta de todos los detalles del *proceso* de modelar la arcilla: cómo la sienten, cómo se mueven sus dedos, las imágenes que tienen mientras la arcilla va cambiando de forma, etc... En la medida de lo posible, permitan que arcilla y dedos los guíen a ustedes en el modelado. Vean qué surge de este proceso de modelarse a ustedes mismos con arcilla... Dispondrán de unos quince minutos para hacerlo...

(Antes que finalice el plazo, advierta brevemente que resta poco tiempo).

Ahora abran los ojos lentamente y vean lo que han hecho con la arcilla... Continúen trabajando un rato si así lo desean, pero no hagan cambios importantes... Miren su trabajo detenidamente y dense cuenta de cómo es: todas sus propiedades y características... ¿Cómo se sienten hacia esta imagen de ustedes mismos?... Identifíquense con esta escultura. Conviértanse en ella y descríbanse... ¿Cómo es usted?... ¿Cómo se siente siendo esa escultura?... ¿Cómo es su vida?... Exploren todos los detalles de ser esa escultura...

A continuación cada persona a su turno empleará algunos minutos en describir su autoescultura. Identifíquense con ella y hablen de ustedes mismos en detalle: cómo son, cómo se sienten, cómo es su vida, etc... Hagan todo esto en primera persona del presente. Una vez que todos hayan hecho esto, empleen otros cinco o diez minutos en comunicarse las opiniones sobre las esculturas de cada uno, las diferencias y similitudes que encuentran, qué les expresan a ustedes, etc...

Movimiento corporal

Es ideal contar con un amplio espacio para moverse, tal como un gimnasio con piso de madera o corcho. Cualquier habitación grande, con piso limpio y liso, sirve. Una amplia extensión de césped es muy apropiada para un lindo día que no sea ni muy frío ni muy cálido. Usen ropa liviana o flexible que no impida sus movimientos. Sáquense zapatos y medias y toda la ropa que deseen hasta sentirse cómodos.

Básicamente, el propósito es enfocar la atención en el cuerpo y dejarse ir, de modo que el cuerpo pueda hacer todo lo que desea sin la mediación de ningún plan ni dirección. Mientras dirigen su atención sobre el cuerpo, se darán cuenta de las partes de él que querrán mover. Dejen que esas partes se muevan del modo que quieran: agitada, graciosa, pesada, fluidamente o como quiera que les resulte cómodo a esas partes en movimiento. Las partes que se muevan pueden hacer mover a otras. Algunos movimientos pueden cambiar y desarrollarse en otra forma de movimientos antes de detenerse. Mientras algunos movimientos cesan, otros pueden empezar, o puede que su cuerpo desee reposar durante un instante. Continúen enfocando la atención sobre su cuerpo y déjenlo hacer cualquier cosa que desee. Muévanse del modo que quieran y durante todo el tiempo que deseen. Mientras lo hacen, puede que su cuerpo desee hacer sonidos y que tengan la visión de imágenes. Dejen que dichos sonidos e imágenes se conviertan en parte del movimiento y continúen observando lo que emerge y se desarrolla de estas expresiones.

La mayoría de los experimentos que siguen están más estructurados de lo que acabo de describir. También he sugerido la utilización de música en algunos de ellos. Esta estructura les facilita a la mayoría de las personas hacer movimientos nuevos, y al mismo tiempo impide ciertos otros modos de autoexpresión que surgirían con otro tipo de música o sin ella. La música de tambores africanos es excelente para que la gente empiece a moverse y se deje ir, y dificulte todo movimiento lento o fluido.

Aunque la música es útil para desinhibir a la gente, también es importante indagar cómo uno se limita e inhibe a sí mismo y qué partes del cuerpo están tensas y contenidas. Asegúrese de que la música que usa sea estimulante y expresiva, tan poco estructurada como sea posible y apropiada para el experimento. No utilice música con canto, porque esto impondrá una estructura adicional. Es preferible trabajar *sin* música que con música mala o inapropiada. Con un grupo nuevo, o con un grupo que sea cerrado y tímido, mucha música y estructura son útiles para ponerlo en marcha. Una vez que se haya relajado, haga otros experimentos con menos estructuras y sin música para permitir desarrollar una mayor autoexpresión y conciencia. Los experimentos a ojos cerrados son particularmente importantes para un grupo nuevo y tímido. Esto ayuda a impedir el juicio de la gente sobre sus propios movimientos y las comparaciones con los demás. Puesto que nadie puede ver esto, reduce las fantasías acerca

de los juicios y observaciones de los otros. Mantener los ojos cerrados también ayuda a enfocar la atención sobre el cuerpo y lo que éste siente y expresa.

He hecho algunas sugerencias específicas respecto de la música utilizable en ciertos experimentos. Cuando pruebe algunos de estos experimentos, puede que usted encuentre otra selección musical que resulte tan buena o mejor que ésta para usted o para la gente con la que usted trabaja. Intente utilizar diferentes selecciones con el mismo experimento para ver qué efectos tienen, y elija la que sea más útil. No he hecho sugerencias musicales para algunos experimentos, porque resultan mucho más útiles sin música. Una vez que la gente está relajada, todos estos experimentos son mejores sin música. La falta de estructuras externas proporciona inmensa libertad para la autoexpresión y autodescubrimiento.

Respirando dentro de su cuerpo

Busquen un sitio con mucho espacio alrededor y échense sobre el piso. Cierren los ojos y busquen una posición confortable... Tómense un tiempo en darse cuenta de su cuerpo... Ahora dirijan la atención sobre su respiración... Noten todos los detalles de su respiración, mientras el aire fluye sin esfuerzo dentro de su cuerpo y luego fuera de él... Sientan el aire mientras se mueve dentro de su nariz o boca, baja por su garganta y expande su pecho y vientre llevando su ofrenda vital...

Imaginen ahora que respiran con otras partes del cuerpo. Imaginen que parte del aire que respiran fluye dentro de su pelvis, sus piernas y la punta del pie. Imaginen que sus piernas se expanden un poquito mientras respiran este aire y se contraen un poquito cuando lo espiran (exhalan)... Hagan esto durante un par de minutos.

Ahora intenten respirar con sus brazos y dedos durante un rato... y noten cómo se sienten mientras hacen esto...

Luego respiren con su cabeza y cuello...

Centrando

Ahora sintonicen su bajo vientre o la parte más estrecha de su espalda. En algún lugar de esta zona está el centro de donde salen al exterior todos sus movimientos. Ahora aproxímense lentamente ha-

cia ese centro de cualquier modo que deseen... y aléjense lentamente desde ese centro... Continúen alternando hacia y desde su centro. Dense cuenta de cómo se mueven y cómo se sienten mientras hacen esto en los próximos minutos...

Compresión - Expansión

(Música de piano de Erik Satie, Vol. 1. Sello *Angel* S-36482)*.

Mantengan los ojos cerrados. Quiero que exageren este alternar entre un lento repliegue hacia su centro y una expansión hacia el mundo. Continúen realizando lo que hacían, pero exagérenlo y vean de qué otra cosa pueden darse cuenta respecto de sus sensaciones y movimientos... Ahora exageren aún más, de modo que alternen entre comprimirse a ustedes mismos y reducirse en una pequeña pelota tensa y expandirse hacia el mundo...

Continúen alternando entre la compresión y la expansión, pero abran los ojos cuando se expandan. Al expandirse, dirijan sus movimientos, silenciosamente, hacia otra persona. Franquéense hacia esta persona dentro de alguna posición que les resulte buena y mantengan dicha postura durante varios segundos. Luego, lentamente, regresen a la compresión y cierren los ojos. Después expándanse nuevamente y exprésense con algún otro, manteniendo esa posición durante un rato. Tomen conciencia de lo que sucede en estas interacciones silenciosas: cómo se sienten, cómo se mueven usted y los otros, y qué parecen expresar estos movimientos...

Apoyándose

Párense con los ojos cerrados y dense cuenta de cómo están parados... Exploren toda tensión que sientan y vean si pueden liberarla... Luego enfoquen su atención sobre sus pies y piernas... y en el contacto de sus pies con el piso... Sin mover los pies, dense cuenta de cómo está distribuido su peso... ¿Se apoya la mayor parte de su peso sobre sus talones o sobre la parte delantera del pie?... ¿Hay más peso sobre

---

* Todos los datos concernientes a las grabaciones –sello, número, etc.– corresponden a las ediciones norteamericanas que consigna el original.

el borde interior de sus pies o sobre el exterior?... Noten cualquier diferencia que sientan entre los dos pies... Dense cuenta de cómo contactan el suelo sus pies... Ahora dense cuenta de cómo se sienten sus piernas y noten cualquier diferencia entre ellas... ¿Cómo soportan la parte superior de su cuerpo y cómo lo conectan con sus pies?...

En seguida comiencen a mover sus piernas y pies un poco, y continúen investigando el contacto que establecen con el suelo mientras se mueven. Noten cómo se sienten sus piernas al recibir cada una el peso del cuerpo... Abran los ojos y continúen vivenciando piernas y pies mientras caminan lentamente... Noten cómo contactan el suelo los pies y cómo da los pasos usted... ¿Golpea usted el piso, lo patea, se aferra a él, lo acaricia, se desliza sobre él, etc.? Ahora caminen a su velocidad habitual y continúen dándose cuenta de sus piernas y pies... Luego caminen ligeramente y corran lentamente... Vayan dándose cuenta de cómo cambia su contacto mientras aminoran la velocidad... y caminan normalmente... y caminan lentamente... y finalmente se paran con los ojos cerrados... Permanezcan con su experiencia durante un rato...

Hacia - Desde

Mantengan los ojos cerrados e imaginen algo específico que los atraiga sobremanera, algo hacia lo que les gustaría dirigirse... Visualícenlo claramente y dense cuenta de cómo se sienten hacia ello. Estén particularmente alertas de lo que sienten en la cara... Permitan que sus sentimientos fluyan en un lento movimiento hacia ello y dense cuenta de cómo se mueve y siente su cuerpo... Avancen hacia esa cosa que los atrae y luego tomen cierto tiempo en tocarla y contactarla de cualquier manera que deseen...

Después aléjense lentamente de esa cosa y dejen que sus movimientos expresen cómo se sienten todavía atraídos por ella aun cuando se estén alejando...

Permanezcan ahora donde están e imaginen que muy cerca de ustedes se encuentra algo que les produce un fuerte rechazo, algo de lo que les gustaría estar muy lejos. Visualícenlo claramente y dense cuenta de cómo se sienten hacia ello. Estén particularmente atentos a lo que sienten en la cara... Ahora permitan que sus sentimientos fluyan en un lento movimiento que los aleje de esa cosa, y dense cuenta cómo se mueve su cuerpo y de cómo se siente mientras se retiran...

En seguida quiero que regresen hacia esa cosa que les repugna y experimenten sus sensaciones más claramente. Comiencen a acercarse hacia esa cosa y dense cuenta de cómo se sienten y cómo se mueven... Acérquense mucho a ella. Cuando la alcancen, tomen cierto tiempo en examinarla y en descubrir cómo es... Descubran algo más sobre qué es lo que les repele... y vean qué otras cualidades y características tiene esa cosa... ¿Pueden descubrir algo digno de aprecio en la misma, algo que realmente los atraiga hacia ella?... Prosigan descubriendo algo más respecto de esa cosa... Ahora, de nuevo, aléjense lentamente de ella y tomen conciencia de cómo se sienten y se mueven mientras lo hacen...

Tensando

Busquen un sitio con mucho espacio libre alrededor y échense sobre el piso. Cierren los ojos y busquen una posición cómoda. Dirijan su atención sobre su cuerpo y dense cuenta de dónde se siente cómodo y a gusto su cuerpo, y dónde se siente tenso e incómodo... Ahora tensen su cuerpo tanto como puedan durante algunos segundos intensamente... y luego relájense por completo... Hagan esto varias veces más y estén alertas a cómo se siente su cuerpo mientras lo hacen...

Capullo

(Debussy: Ensueño, por Laurindo Almeida. Ensueño para guitarras españolas. *Capitol* p 8571. Ponga la música cuando comience a abrirse el capullo).

Plieguen su cuerpo de manera que les resulte cómodo y los haga sentirse protegidos del mundo... Cierren los ojos y manténganlos así hasta que se les indique abrirlos. Imaginen que están en un capullo, rodeados por una suave y resistente cáscara que los protege... Empleen cierto tiempo en explorar su existencia dentro de este capullo... Descubran cómo es este capullo y cómo se sienten allí... Descubran de cuánto espacio disponen dentro del capullo y cuánto pueden moverse dentro de él...

Luego, lentamente, salgan del capullo... busquen la salida de esa cáscara protectora y dense cuenta de cómo se sienten al salir al mundo... Cuando emerjan, comiencen a estirarse del modo que les resulte más cómodo... Cada vez que se estiren, permitan que sus movimien-

tos fluyan con alguna clase de sonido... Ahora conviértanse en ese ruido y dejen que fluya dentro de su movimiento... Exploren todas las posibilidades de estirar su cuerpo...

Gravedad

(Tchaikovsky: Danza del confite mágico, por Laurindo Almeida. Ensueño para guitarras españolas. *Capitol* p 8571. Ponga la música cuando se reduzca la gravedad).

Continúen estirándose y moviéndose de cualquier modo que deseen con los ojos cerrados, y fijen su atención en su experiencia de la gravedad... Sientan cómo la fuerza de gravedad los atrae y cómo esa fuerza es transmitida a través de su cuerpo a cualquier parte que lo esté soportando... Sientan cómo todo el cuerpo responde a la atracción de la gravedad mientras se mueven y cambian de posición...

Imaginen ahora que la atracción de la gravedad se duplica o triplica, de modo que ustedes son muy pesados y cada movimiento que hacen les exige un tremendo esfuerzo... Dense cuenta de cómo se mueven con esta tremenda gravedad y de cómo se sienten... Ahora, lentamente, esfuércense hasta obtener una posición de pie, pese a esa gran fuerza de gravedad... y luego desplómense nuevamente para descansar en el piso...

Después imaginen que la fuerza de gravedad se reduce a la mitad, de modo que ustedes son muy livianos y mover el cuerpo es muy sencillo y no requiere esfuerzo... Dense cuenta de cómo se mueven y cómo se sienten en esta reducida gravedad... Noten si se sienten con deseos de continuar moviéndose por su cuenta o si desean interactuar con los movimientos de otros...

Explorando posibilidades

(Olantanji: Tambores de pasión, *Columbia* CL 1412, u otros temas africanos para tambor).

Pónganse de pie en un sitio donde tengan suficiente espacio libre alrededor y cierren los ojos. Quiero que exploren las posibilidades de movimiento en diferentes partes del cuerpo. Comiencen con sus manos y dedos y vean de cuántos modos diferentes pueden moverse... Ahora incorporen sus antebrazos al movimiento... Permitan que el movimiento fluya en sus brazos también... Después permitan que el

movimiento fluya en sus hombros, cuello y cabeza... Continúen moviendo los brazos y manos... Gradualmente, el movimiento fluirá en todo el cuerpo... Dejen que el movimiento fluya en el pecho y torso, y descubran todas las posibilidades de movimiento en esa zona... Dejen ahora que el movimiento fluya en las caderas... y en los muslos y rodillas... y finalmente en las piernas y en los tobillos y los pies. Descubran todas las maneras en que pueden moverse los pies y las piernas... Ahora continúen dejando que se mueva todo el cuerpo de cualquier manera que les resulte más cómoda...

Continúen dejando mover su cuerpo. Abran los ojos ahora y exploren diferentes tipos de movimientos. Primero, exploren todo lo que sea doblar. Doblen todas las partes del cuerpo de todas las maneras que puedan... Exploren el balanceo... Ahora contorsionarse... girar... sacudirse... ondularse... mecerse... dar vueltas... moverse fluidamente. Después continúen moviéndose durante un rato de cualquier manera que les resulte cómoda... Ahora exploren el movimiento con diferentes ruidos y sonidos. Yo haré un sonido y ustedes lo repetirán y dejarán que ese sonido fluya en movimiento. Ahora exploren cómo se mueven ante este sonido. Bzzzzz... Ahora muévanse con Glrrrrhhhhh... Ahora Chnnnnnhhh... Ahora Shhhhhhh... Ahora Zap... Ahora Owuuuu... (Haga cualquier otro sonido que quiera). Ahora hagan el ruido que quieran y dejen que ese sonido fluya en su movimiento...

En seguida reúnanse con alguien durante un momento y mantengan un diálogo de movimientos y sonidos. Dense cuenta de cómo se mueve la otra persona y dejen que la respuesta a ella fluya en forma de movimiento y ruidos ocasionales... Ahora busquen un nuevo compañero e interactúen con él a través del movimiento... Tomen conciencia de cómo variaron y en qué se diferencian sus movimientos con este nuevo compañero... Nuevamente busquen un nuevo compañero para un nuevo diálogo... ¿De qué manera se reiteran sus movimientos, cualquiera fuere su compañero?... Diríjanse hacia otros compañeros y exploren cómo interactúan con ellos a través del movimiento...

BAILARÍN(A)

(Borodin: "En las estepas de Asia Central" por Gabor Szabo 1969. *Skye* SK-9).

Busquen una posición, sentados, que les sea cómoda en un sitio donde dispongan de cierto espacio alrededor... Cierren los ojos y tomen contacto con su existencia física... Noten qué está sucediendo en su cuerpo... Quiero que imaginen que están solos al borde de una amplia y soleada pradera verde con mucho espacio para moverse y bailar. Miren este lugar y tomen conciencia del mismo y de cómo se sienten ustedes ahí... Una persona que guste de moverse y bailar aparecerá en la pradera sin notar su presencia y comenzará a moverse y bailar libremente. Cuando esta persona venga, miren simplemente la gracia y belleza de sus movimientos y bailes. Pronto este bailarín(a) notará su presencia y se acercará alegremente. Luego el bailarín(a) se ofrecerá a mostrarles cómo moverse y bailar, e insistirá en que bailen juntos en la pradera. Comiencen moviéndose en su lugar con el bailarín(a) y luego muévanse alrededor del cuarto con él (o ella). Tendrán que abrir los ojos para evitar chocar con la otra gente, pero mantengan la atención en el bailarín(a) y bailen juntos.

Creciendo

(Aldo Ciccolini: Música de Piano de Erik Satie, Vol. 1, surco 1. *Angel.* S-36482. O alguna composición para piano de Chopin tal como la Balada N° 2 en fa mayor Op. 38).

Acuéstense de espaldas al suelo dejando libre cierto espacio a su alrededor y tomen contacto con sus sensaciones corporales... Ahora imaginen que la mano izquierda es un pequeño pimpollo que crece muy lentamente y busca la luz del sol..., lentamente abre sus pétalos a las brisas y a la lluvia..., luego comienza a marchitarse cuando su energía se emplea en la formación de semillas..., y gradualmente cae hacia la tierra con sus semillas...

Ahora plieguen su cuerpo y conviértanse en una semilla... ¿Qué tipo de semilla es usted?... Luego es primavera y usted comienza a germinar y moverse, enviando una pequeña raíz dentro de la tierra y un pequeño brote hacia la luz solar... Continúen creciendo y moviéndose y tomen conciencia de cómo se siente el cuerpo mientras se desdoblan y se convierten en alguna planta o árbol...

Evolución

(Gabor Szabo: El orador fascinante, Lado 1, surcos 1 y 2. *Impulse* AS 9134).

Échense sobre el piso dejando espacio a su alrededor y cierren los ojos. Imaginen que son materia inerte en el fondo de un mar prehistórico. Hay agua alrededor: a veces suaves corrientes y otras, violentas y chasqueantes olas. Sientan el fluir del agua sobre su superficie inerte...

Ahora, mientras se desarrolla la vida, se convierten en cierta clase de alga o planta subacuática. Presten atención a los tambores y dejen que los sonidos fluyan dentro de sus movimientos mientras las corrientes marinas los mecen...

Ahora conviértanse en un simple animal que se arrastra a lo largo del fondo del mar. Dejen que el sonar de los tambores fluya a través de su cuerpo y dentro de sus movimientos siendo ese animal subacuático...

Después muévanse lentamente hacia la tierra..., y cuando la alcancen, extiendan cuatro patas y comiencen a andar sobre la tierra. Exploren su nueva existencia y cómo se mueven siendo este animal terrestre...

Ahora, gradualmente, eríjanse sobre dos piernas y exploren cómo se mueven y existen siendo un animal bípedo...

Continúen moviéndose y abran los ojos, e interactúen con los otros a través de estos movimientos...

Separación y conexión

(Aaron Copland: Concierto para clarinete. *Columbia* MS 6497).

Busquen un sitio con espacio a su alrededor... Cierren los ojos y tomen contacto con su cuerpo... Exploren sus sensaciones físicas y lo que está ocurriendo dentro de ustedes... Ahora comiencen a mover las manos y pies y exploren el espacio a su alrededor... Dense cuenta de cómo se sienten en el espacio que ocupan. ¿Sienten deseos de permanecer solos en ese espacio o sienten deseos de ir y tomar contacto con los otros?... Si quieren, comiencen a avanzar ahora. Cuando contacten a alguien, estréchense las manos si quieren permanecer en contacto con él. Si él quiere permanecer en contacto también, estrechará su mano. De ahora en adelante, mantengan contacto y continúen moviéndose juntos como si ambos fueran parte de un organismo. Pueden modificar la manera de tocar a esa persona en tanto mantengan contacto de algún modo. También pueden absorber a otros en este organismo si así lo desean ustedes y ellos. Continúen moviéndo-

se durante otros cinco minutos, e interactúen o manténganse separados, según deseen...

Ahora, lentamente, aléjense de quienes están tocando hasta permanecer de nuevo solos. Empleen un breve lapso para experimentar la sensación de estar solos nuevamente...

Incompleto

Dividiré el grupo en mitades. Esta mitad tomará asiento ahora... Luego, la mitad de la gente que permanece de pie comenzará a desplazarse alrededor del cuarto como si estuviera incompleta. No hablen, muévanse simplemente y hagan ruidos si desean. Conviértanse en algo incompleto y móvil y continúen haciéndolo...

Después quiero que la gente que está sentada se levante y complete una de las cosas incompletas con sus movimientos y acciones, y continúen interactuando por un rato.

Ángulos insólitos

En seguida quiero que se miren desde ángulos insólitos sin hablar. Inclínense y miren a una persona de costado durante un rato... Luego diríjanse a algún otro y mírenlo bajando la cabeza hasta ponerla a la altura de las rodillas (al revés)... y prosigan explorando las posibilidades de descubrir a la gente desde ángulos y posiciones insólitas durante algunos minutos...

Diálogo de movimientos

Ahora reúnanse con alguien y comiencen a interactuar sin hablar, en un diálogo de movimientos... Dense cuenta de cómo lo sienten y qué ocurre entre ustedes en esta interacción...

A continuación despídanse en silencio de su compañero, mediante movimientos, y diríjanse hacia otro nuevo compañero para mantener otro diálogo con movimientos. Esta vez quiero que imaginen que uno de ustedes es un brujo y el otro un sujeto que se encuentra completamente en su poder, hechizado. Continúen este diálogo con movimientos durante un par de minutos y tomen conciencia de cómo se expresa cada uno de ustedes...

Cambien de rol ahora, de modo que el brujo se convierta en hechizado. Nuevamente, dense cuenta de cómo se mueven y sienten...

Ahora, despídanse mediante movimientos y diríjanse hacia otro nuevo compañero para iniciar otro diálogo con movimientos. Esta vez imaginen que uno de ustedes es la alegría y el otro la tristeza. Mantengan un diálogo con movimientos entre la tristeza y la alegría y tomen conciencia de cómo se expresa cada uno de ustedes...

Cambien de rol ahora, a fin de que la tristeza se convierta en la alegría, y viceversa, en un nuevo diálogo...

(Hay muchas otras posibilidades de roles, sensaciones, cualidades y sentimientos opuestos: estudiante-maestro, padre-hijo, policía-delincuente, hombre-mujer, reflexivo-espontáneo, aburrimiento-excitación, aceptación-rechazo, suavidad-rudeza, activo-pasivo, paciente-impaciente, etc.).

Llama

Busquen ahora una posición cómoda y descansada, echándose sobre el piso. Cierren los ojos y, lentamente, tomen contacto con su cuerpo.

Imaginen ahora que son un fuego que lentamente comienza a insinuarse. Dejen que esas llamas se conviertan en movimientos... ¿En qué lugar del cuerpo comienzan esas pequeñas llamas y cómo crecen al expandirse hacia arriba y en derredor?... Dense cuenta de qué tipo de fuego son ustedes mientras se mueven y desarrollan... ¿Se desarrollan uniformemente sus llamas o se alzan alternativamente, flameando y luego decayendo?... ¿Cómo se sienten como fuego?... Continúen siendo fuego hasta que ardan intensamente y exploren el espacio a su alrededor... Continúen siendo esas llamas mientras abren los ojos y se desplazan interactuando con esas otras llamas... Reúnanse con otra llama y mantengan un diálogo con movimientos durante un rato... y luego diríjanse hacia otro compañero para mantener otro diálogo... Ahora muévanse y busquen un lugar donde tengan espacio a su alrededor. Permanezcan en ese lugar y cierren los ojos. Sus llamas comienzan a decaer ahora y pronto no habrá nada más para quemarse. Dense cuenta de cómo se sienten y cómo se mueven mientras sus llamas disminuyen gradualmente..., luego vacilan oscilantes y se desvanecen..., hasta que la última llamita desaparece y sólo quedan rescoldos incandescentes... Permanezcan con su experiencia y absórbanla durante un rato...

Cantando

Siéntense en círculo, cierren los ojos y tomen contacto con su cuerpo. Siéntense derechos e imaginen que una cuerda flexible prendida al tope de la cabeza los tira suavemente hacia arriba, de modo que la columna vertebral se estira y pecho y vientre se dilatan un poco. No tensen ni tornen rígido su cuerpo y permitan que se mueva y oscile un poco para asegurarse de que no están manteniendo una postura rígida...

Ahora dirijan su atención a la respiración... y a los movimientos del pecho y vientre mientras respiran... Mientras hacen esto, tengan presente la palabra "suavidad"... Dejen que su respiración y su cuerpo se tornen leves, sin torcimientos o nudos... Noten la suavidad de su respiración, mientras el aire fluye suavemente dentro de los pulmones sin esfuerzo... Sientan cómo todo su cuerpo se torna más calmo y suave... Ahora dejen que esta suavidad de su cuerpo y su respiración se expanda hasta alcanzar el aire que los rodea...

Dejen la boca algo abierta y, cuando se sientan listos, permitan la formación de un sonido al exhalar. Hagan cualquier sonido que emerja con el menor esfuerzo posible mientras continúen enfocando su atención en la suavidad de su respiración y su cuerpo. No intenten producir ese sonido; dejen, simplemente, que este sonido fluya dentro de sí. Mientras el sonido fluye, su suavidad se expandirá hasta abarcar a las otras personas en el cuarto, y la suavidad de ellas lo abarcará a usted. Gradualmente, todos ustedes se unirán en un sonido suave o canto. Hagan una pausa para respirar y cada vez que comiencen a ponerse tensos y pierdan algo de su suavidad. El canto puede cambiar de tiempo en tiempo: subir y bajar de volumen, cambiar de tono, etc. Déjenlo fluir y dejen que su propio sonido fluya suavemente con el canto. Continúen cantando durante varios minutos. Cuando se sientan listos para que fluya su propio sonido suave, comiencen esta combinación de sonidos suaves y sencillos que formarán el canto...

Diálogo con sonidos

Párese en un sitio con espacio alrededor suyo y con su compañero ubicado al frente a un metro y medio de usted... Cierren los ojos y relajen el cuerpo todo lo que sea posible mientras continúan de pie... Dense cuenta de sus hombros, vientre y pecho, y suelten toda ten-

sión... Dense cuenta de la garganta y cuello y relájenlos... Distiendan la mandíbula, de modo que caiga un poco y su boca se entreabra ligeramente...

Permanezcan en contacto con su respiración y con todas las partes del cuerpo que confluyen a la formación de sonidos. Cuando se sientan listos, dejen que crezca un sonido dentro de ustedes y emerja sin que intervenga la intención de hacer ningún sonido particular. Dejen que el sonido surja sin esfuerzo. Cuando lo hagan, dense cuenta de cómo es, sin intentar modificarlo. Dense cuenta del sonido, simplemente, y noten cómo se desarrolla o cambia. Túrnense haciendo esto y dense cuenta de las cualidades de sus sonidos mientras los hacen. ¿Lo dejan agonizar lentamente al llegar al término de su exhalación, lo interrumpen abruptamente o exhalan hasta la última gota de aire aun cuando comienzan a tensarse y el sonido empieza a vacilar? Hagan una pausa después de efectuar el sonido y tomen contacto con su propia respiración. Sean conscientes de su cuerpo mientras el compañero hace su sonido. Luego hagan su sonido nuevamente. Hagan esto durante unos pocos minutos.

Ahora que se han familiarizado con un sonido cómodo, aumenten el volumen sin cambiar el tono y luego experimenten un cambio de volumen de fuerte a suave...

Ahora tomen conciencia de la boca, labios y lengua mientras emiten el sonido y, con lentitud, exploren cómo pueden modular su sonido. Jueguen con las cinco vocales *a e i o u* mientras hacen el mismo sonido... Continúen siendo conscientes de boca, labios y lengua y vivencien la manera en que modulan su sonido... Ahora mantengan los labios cerrados y entablen una conversación de sonidos con su compañero. Continúen usando ese único sonido que resulte más cómodo para cada uno, empleando volúmenes y modulaciones diversos para expresarse. Dirijan la atención a los sentimientos que tengan hacia el compañero y a los sonidos de su compañero, así como a su reacción ante dichos sonidos. Permitan que dicho darse cuenta fluya en el sonido que cada uno hace mientras sostienen este diálogo. Continúen dialogando durante un par de minutos...

Ahora hagan una pequeña pausa para absorber en silencio la experiencia...

Abran los ojos y comuniquen su experiencia al compañero durante un par de minutos. ¿Cómo eran sus sonidos en ese diálogo? ¿Qué expresaba y qué sintió físicamente mientras hizo esto?...

(Este experimento también puede ser hecho en un pequeño grupo de no más de ocho o diez personas. Comience con la búsqueda del sonido apropiado para cada uno, al mismo tiempo; luego obtenga el sonido de cada persona aisladamente tocando el hombro de los integrantes del grupo a su turno. Luego disponga silenciosamente a la gente en pares para mantener el diálogo sin que ellos sepan con quiénes formaron pareja. Haga que los diálogos se desarrollen de a uno por vez, a fin de que todos los demás puedan darse cuenta de los otros tanto como del propio, y para que el par que mantiene el diálogo no sea distraído con otros sonidos).

Poesía Del Darse Cuenta

Busque un sitio donde estar a solas y tome contacto con el flujo de su darse cuenta. Preste atención a aquello de lo cual se está dando cuenta momento a momento. Luego deje que su alerta fluya en palabras *como si* fuera poesía de verso libre. No intente escribir un poema: deje simplemente que su darse cuenta fluya en palabras. Haga esto en silencio primero y luego pronuncie esas palabras en voz alta mientras se le vayan ocurriendo...

Haga lo mismo ahora y deje que su atención oscile entre el darse cuenta de las sensaciones y reacciones interiores y de las cosas y sucesos exteriores. Deje que este darse cuenta fluya en palabras durante unos pocos minutos...

Cantando el Darse Cuenta

Ahora quiero que agregue sonidos a esa expresión poética de su alerta. Comience tomando contacto con su vivencia interior y deje que eso se exprese en alguna clase de sonido, en forma similar al experimento *"Canturreando"*. Cuando se sincronice naturalmente con los sonidos que está haciendo, permita que su darse cuenta fluya tanto en palabras como en tonos, *como si* fuera una canción. No se esfuerce en estructurar o darle forma a esas expresiones, deje simplemente que sonidos y palabras fluyan durante unos pocos minutos...

(También puede proseguir para agregar otros modos de autoexpresión: permítale también a su darse cuenta fluir en movimientos, en pintar, etc.).

EPÍLOGO

El proceso de escribir este libro ha sido satisfactorio en su mayor parte y, a pesar de sentirme cansado ahora, estoy contento de cómo ha salido. Muchas cosas surgieron en mí viéndolo cambiar y crecer en mis manos, y muchas cosas se han aclarado para mí al intentar expresarlas para ustedes. Mientras reescribía algunas secciones y respondía a las críticas, con frecuencia noté que cosas que había escrito no estaban afianzadas en mi propio darme cuenta, sino que eran restos de la chatarra fantasiosa a la que aún permanecía adherido. Estoy convencido que aún hay otros fragmentos que todavía no he reconocido como chatarra. Ahora que he escrito un libro, corro el peligro de convertirme en un gurú a quien usted puede prestar atención antes que a su propia capacidad de darse cuenta.

El darse cuenta es básico y sólo puede descubrirlo a través de su propio vivenciar y experimentar. Si permanece en su propio darse cuenta, encontrará que mis palabras son útiles en oportunidades, como guías en nuevos territorios y ninguno de mis errores podrá extraviarlo. Si toma mis palabras por algo más real que su experiencia, será enorme el daño que podrá hacer y hacerse. Estará únicamente en contacto con la fantasía: imágenes, ideas, pensamientos y creencias que lo alejarán del darse cuenta de su propia vivencia.

En el pasado dediqué algún tiempo a la búsqueda de gurúes. En un principio fracasé, porque nadie podía llenar mis expectativas de encontrar a alguien que pudiera responder todas mis preguntas y solucionar todos mis problemas. Luego, cuando mis expectativas fueron tornándose más razonables, encontré unos pocos hombres excepcionales y aprendí de ellos cómo hacer por mí aquello que quería que ellos hicieran por mí. Más recientemente me descubrí aprendiendo mucho de partes del mundo que previamente había rechazado mientras era como un antigurú. Tal vez si continúo fluyendo con mi alerta,

seré lo suficientemente abierto como para permitir que todo en mi mundo sea mi gurú y me enseñe a través de mi vivenciar continuo.

Confío en que tomará este libro sencillamente como un informe de mis herramientas y exploraciones de este momento. Me siento un poco como el explorador que hace una pausa durante el invierno para hacer mapas y notas con la descripción de sus viajes. Tan pronto como escribí estas palabras, mi vida y mi darme cuenta continúan desarrollándose y cambiando: a veces con amor, alegría o placer y a veces con turbulencias, enojo o desdicha. Los sucesos de mi vida son, a veces, como olas que me estrellarán contra las rocas si las resisto. Pero estoy aprendiendo a andar con las olas como quien practica *surf:* puedo utilizar el poder de las olas para transportarme deliciosamente, en lugar de destruirme; puedo disfrutar del movimiento y la belleza del agua torrentosa en lugar de cegarme y paralizarme con mis miedos.

Hay poderes destructivos inmensos desatados por el mundo. Estos poderes son creados, mantenidos y guiados especialmente por las fantasías: miedos, ideologías, ideales, imágenes, creencias, suposiciones, pensamientos, planificaciones, tradiciones, costumbres, etc. Muchos de quienes se aferran a esas fantasías –y unos cuantos espectadores inocentes también– están siendo destruidos por esos poderes. Un número creciente de nosotros está despertando de sus sueños y pesadillas y tomando contacto con la realidad de nuestro propio vivenciar. Mientras hacemos eso, nos liberamos de esas fantasías y restamos nuestra participación en el poder destructivo que esas fantasías generan. Esta es la revolución del darse cuenta sobre la fantasía, y de la vida sobre la muerte. La mayoría de las revoluciones piden la entrega de su vida por una causa. La revolución del darse cuenta está ocurriendo porque cada vez más de nosotros está insistiendo en vivir sus propias vidas y se está negando a dar sus vidas a cambio de fantasías. Usted sólo puede unírsenos viviendo plenamente su propia vida, dándose cuenta de ella. Siendo nosotros mismos y no siendo imágenes, podemos respondernos directamente a cada uno y unirnos en una sincera respons(h)abilidad.

JOHN O. STEVENS
P.O. Box F.
Moab, Utah.

Este libro se terminó de
imprimir en el mes de
mayo de 2003 en los talleres
de imprenta SALESIANOS S.A.
General Gana 1486
Santiago - Chile

LOS CONTENIDOS DE ESTE LIBRO PUEDEN SER
REPRODUCIDOS EN TODO O EN PARTE, SIEMPRE
Y CUANDO SE CITE LA FUENTE Y SE HAGA CON
FINES ACADÉMICOS Y NO COMERCIALES

El Darse Cuenta es la obra en que *John O. Stevens,* eminente terapeuta gestáltico norteamericano, nos entrega su valiosa experiencia y nos va enseñando, paso a paso, la forma en que podemos, precisamente, llegar a *sentir, imaginar, vivenciar* y, en última instancia, darnos cuenta de los obstáculos que limitan nuestra relación con los demás.

Mucho se escribe y habla de la *Terapia Gestáltica*; se insiste en ser *gestáltico* y en vivir *aquí y ahora*. Sin embargo, poco se sabe de que tales expresiones verbales y literarias pueden transformarse en una experiencia vital, sin necesidad de recurrir a la ayuda de expertos.

En este libro se desarrollan alrededor de 100 ejercicios, los que, bien entendidos y aplicados con certeza, serán una valiosa ayuda en la tarea de quien trabaje con grupos humanos: profesores, actores, terapeutas y orientadores, entre otros.

Es posible descubrir muchísimo más de uno mismo, cuando con honestidad y persistencia se lee y ocupa un libro como El Darse Cuenta.

Editorial Cuatro Vientos, fiel a su objetivo de difundir ideas y medios que la persona pueda aplicar en forma independiente, lo presenta otra vez.

LECTURA Y CULTURA SIN LÍMITES
BIBLIOTECA
www.lecturaylimites.com

www.cuatrovientos.net

9 788489 333024